IL PERSONAGGIO
CARLO CRACCO
«La mia seconda vita da chef? Un'azienda agricola in Romagna»

di **Angela Frenda**, foto di Matteo Carassale

9

MENU D'AUTORE
SAPORI DI FAMIGLIA
Dalla cialledda alla pasta con mollica e peperoni cruschi

Testo, ricette e foto di **Mariangela Russo**

16

10.06.2020

CORRIERE DELLA SERA

MERCOLEDÌ

COOK

#21

ANNO 3 - N. 6

ANTEPRIMA
ADRIÀ&CRENN, ANIME RIBELLI
Passioni, desideri e paure dei due stellati che tornano in libreria

di **Isabella Fantigrossi**

34

GALATEO DEL MANGIARE SELVATICO

Nonostante il lockdown, erbe e fiori spontanei sono esplosi più che mai E il foraging è tornato in auge con ortiche, artemisie e papaveri Guida alle piante estive da cucinare

di **Eleonora Matarrese**

6

JOÃO FAZENDA

per il ***Corriere della Sera***

Illustratore portoghese, vive e lavora tra Londra e Lisbona. Dopo essersi laureato in Belle Arti a Lisbona, oggi realizza disegni, fumetti, animazioni e anche quadri. Collabora con i principali quotidiani del mondo

COOK.CORRIERE.IT

Distribuito con il Corriere della Sera, non vendibile separatamente. Poste Italiane Sped. in A.P. D.L. 353/2003 conv. L.46/2004 art. 1, c1 DCB Milano

L'EDITORIALE

di
Angela Frenda

E adesso, che l'estate è arrivata, quale sarà la nostra/vostra? Veniamo da mesi di buio, mancanza d'aria aperta, voglia di luce e aria fresca che sfiora il viso. Io, ad esempio, sognavo il mare e serviva a tranquillizzarmi. A farmi pensare che avrei rivissuto i momenti belli della mia infanzia. Nei quali c'era sempre qualcosa che avesse un legame col cibo: il gelato a Vico, gli spaghetti sulla spiaggia di Nerano, l'insalata di tonno di mamma.... E adesso, che sembra che la nostra vita possa tornare a una parvenza di normalità, anche noi di *Cook* vogliamo celebrare (festeggiare non mi sembra il caso) questo ritorno alla vita assieme a voi. Ritorna alla vita normale Carlo Cracco, che col suo ristorante è un po' il simbolo della Milano che si rimbocca le maniche e non molla. Lo abbiamo intervistato e lo abbiamo seguito in questi mesi di riflessione. Di lui, e della moglie Rosa, racconteremo anche la svolta ecosostenibile e il desiderio di creare qualcosa che non sia solo dar da mangiare alle persone, ma che rappresenti un simbolo di cambiamento. Di qui il progetto dell'azienda agricola a Santarcangelo di

RITORNO ALLA VITA

Romagna, dove **Matteo Carassale** li ha seguiti e fotografati. Gli scatti del reportage mostrano, dunque, un Cracco inedito. La cover è di **João Fazenda**, illustratore che ha ritratto, tra i tantissimi, anche Alexa e Massimo Bottura in occasione della loro esperienza di Kitchen Quarantine. Il menu parla di piatti del Sud, molti a me cari, e l'ha realizzato per noi **Mariangela Russo**, su Instagram nota come Accade in tavola. Troverete ricette che hanno ingredienti antichi e nobili, sapori veri senza infingimenti. E immagini che parlano di casa, calore e tradizione. Come un pane con la marmellata: semplice e complesso allo stesso tempo. Il dolce allo specchio è invece una pavlova arrotolata, e devo dire che l'ho trovata davvero originalissima. Come sempre, a realizzarla per noi, seguendo le istruzioni del maestro/maestra di turno, è **Lydia Capasso**: se vi dice che va bene, allora potete fidarvi. A lei non sfugge nulla! L'inchiesta del mese è dell'esperta di cucina con le erbe **Eleonora Matarrese**, la «cuoca selvatica». Vi porterà in un mondo fatto di fiori e erbe appena raccolte, che saranno fonte di inedite ricette o pensieri gastronomici. Non perdetevi poi le quattro pagine di libri con, tra le altre cose, le interviste di Isabella Fantigrossi a due big della ristorazione: Ferran Adrià e Dominique Crenn. Lo speciale foodcast di Alessandra Dal Monte; il personaggio è il filosofo Mauro Bonazzi, intervistato da Chiara Amati; gli oggetti di Martina Barbero; la ricetta geniale di Alessandra Avallone; la cucina del mese di Clara Bona; i consigli di lifestyle di **Irene Berni**, la nostra Valdirose; le nuove vite dei ristoranti raccontate da Tommaso Galli; l'era del prosecco rosé spiegata da Gabriele Principato; il Barolo secondo Luciano Ferraro; la dieta healthy del mese di Anna Villarini; il Martini secondo Marco Cremonesi... Spero di non aver dimenticato nessuno. Buona lettura!

MATTEO CARASSALE

Vive tra Milano e Bordighera. Fotografo specializzato in cibo, moda e giardini, collabora con le più importanti riviste italiane e straniere di viaggio, interni e verde

LYDIA CAPASSO

Lydia Capasso, napoletana, è una restauratrice con una grande passione per la pasticceria. Autrice di libri a cavallo tra cibo e cultura, come *La cucina di Napoli* e *Santa pietanza. Tradizioni e ricette dei santi e delle loro feste*

IRENE BERNI

Food writer e fotografa, classe 1977, dal 2007 gestisce il bed&breakfast Valdirose in cui, oltre ad accogliere gli ospiti, organizza corsi di cucina e allestimento della tavola. È specializzata in dolci e colazioni

JOÃO FAZENDA

Illustratore portoghese, vive e lavora tra Londra e Lisbona. Si è laureato in Belle Arti a Lisbona, oggi realizza disegni, fumetti, animazioni e anche quadri. Collabora con i principali quotidiani del mondo

MARIANGELA RUSSO

Lucana, sommelier, mamma di Cecilia. Dopo gli studi in Lingue a Roma, è rientrata a Bernalda (Matera), per lavorare nella trattoria di famiglia Oggi fotografa e scrive sul suo blog *Accade in tavola*

ELEONORA MATARRESE

Esperta e consulente di cucina selvatica per aziende e ristoranti. Ha scritto *La cuoca selvatica* (Bompiani, 2018) e aperto Pikniq, il primo laboratorio gastronomico wild food in Italia

COOK
SUPPLEMENTO DEL
CORRIERE DELLA SERA

MERCOLEDÌ 10 GIUGNO 2020
ANNO 3 - NUMERO 6

Direttore responsabile
LUCIANO FONTANA

Vicedirettore vicario
BARBARA STEFANELLI

Vicedirettori
DANIELE MANCA
VENANZIO POSTIGLIONE
GIAMPAOLO TUCCI

Responsabile editoriale
ANGELA FRENDA

In redazione:
Isabella Fantigrossi (coordinamento)
Chiara Amati e Alessandra Dal Monte
Lorenza Martini (grafico)

Hanno collaborato:
Gabriele Principato, Martina Barbero, Tommaso Galli

Art Director: BRUNO DELFINO
Progetto: redazione grafica a cura di MICHELE LOVISON

RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Sede legale: via A. Rizzoli, 8 - Milano

Registrazione Tribunale di Milano n. 242 del 4 ottobre 2018

REDAZIONE E TIPOGRAFIA
Via Solferino, 28 - 20121 Milano
Tel. 02-62821

RCS MEDIAGROUP S.P.A. DIR. PUBBLICITA'
Via A. Rizzoli, 8 - 20132 Milano
Tel. 02-25841

Pubblicità:
Diletta Mozzon

Marketing:
Marco Quattrone e Marta Lagrasta

IL SOMMARIO

Il calendario delle uscite di *Cook*, in edicola come allegato gratuito del *Corriere della Sera*

8 LUGLIO
16 Settembre
14 Ottobre
18 Novembre
9 Dicembre

L'INDICE DELLE RICETTE

Dalle paste con verdure agli accompagnamenti, fino ai drink: sono tante le preparazioni che riescono a raccontare i colori e i primi sapori dell'estate
Ecco tutte le pietanze presenti in questo numero, insieme ai trucchi e ai consigli per provare a rifarle a casa

FOTO DI MARIANGELA RUSSO

NUOVO GALATEO DEL MANGIARE SELVATICO

di **Eleonora Matarrese**
foto di Nicole Franzen

A causa del lockdown persino nelle campagne più vicine erbe, frutti e fiori sono esplosi
E così il foraging, l'arte di raccogliere ingredienti spontanei, è tornato nuovamente attuale
Dalle ortiche per gli impasti fino alle profumatissime cime di artemisia per ghiaccioli e sorbetti, guida alle migliori piante estive da riscoprire e mettere nel piatto

Con gli occhi alla finestra e lo sguardo chissà dove, la mano desiderosa di aprire la maniglia e le gambe frementi, ci perdevamo nei pensieri immaginando discese di prati, cime all'orizzonte, sottobosco umido e profumato. Probabilmente mai come ora il contatto con la natura è stato desiderio: ci siamo ritrovati ad addormentarci e sognare la lucidità delle foglie, i petali vellutati, i rami mossi dal vento. E ora che possiamo finalmente riprendere quelle strade, proviamo a mettere davvero in gioco i cinque sensi per riscoprire l'unicità e la bellezza dell'habitat che ci circonda, che forse non avevamo considerato abbastanza. Anche perché quest'anno, proprio per il lungo lockdown, anche nelle nostre campagne più vicine, erbe, foglie e fiori selvatici sono esplosi più che mai. Dove l'uomo si è ritirato, la flora selvatica si è ripresa il suo spazio. Così in questa stagione potremo apprezzare l'ortica che, seppure pungente, è ricchissima di minerali e si può usare per colorare gli impasti. Per quiche e vellutate gustose, il farinello a valle e il buonenrico più in quota hanno fino a otto volte più ferro dello spinacio «da scaffale». E poi l'amaranto, di cui possiamo utilizzare anche fiori e semi, magari sul pane insieme ai semi di piantaggine (il cui sapore ricorda quello dei porcini), probabilmente la specie vegetale al mondo che contiene più vitamina K. Facciamoci sorprendere dal tarassaco: le foglie possono essere fermentate in un kimchi alternativo, semplicemente con aglio e peperoncino. Così come l'aspraggine, il piattello e il crespino, un po' più dolce. C'è chi etichetta tutte queste varietà vegetali come *super food*: lo sono, eppure non arrivano da lontano, sono anzi a portata di mano, vicino a noi, oggi più che mai. È buona regola, per praticare foraging correttamente, raccogliere solo la parte utile della pianta, sempre dopo aver imparato a identificarla con sicurezza e in habitat lontani da fonti di inquinamento, con la stessa cura che abbiamo per i nostri cari: preservando l'ecosistema e la biodiversità, perché quegli stessi organismi sono fonte di sostentamento per altri esseri viventi. Fanno parte a pieno diritto del creato, e non dobbiamo con la nostra raccolta far mancare nemmeno un anello della catena. Ma bando ai pensieri negativi: è il momento di godere dei raggi del sole, delle ultime fragoline e soprattutto delle prime more e dei primi lamponi, per composte e marmellate o ketchup e sciroppi. Riscoprire la natura non ha mai avuto così valore come in questo momento: via libera a insalate di soli fiori, perché si gode prima di tutto con gli occhi, poi con le papille. Le rose selvatiche sono perfette per bevande, creme e per aromatizzare i dolci. Le profumatissime cime di artemisia per liquori, per infusi da cui ricavare ghiaccioli selvatici o per creme con cui farcire paste e torte. Lo stupore sarà a ogni passo, vivere realmente la natura vuole dire farlo alla massima espressione. Così, guardando in basso, si scoprirà che l'aglio selvatico dona semi da mettere sott'aceto o da fermentare, sapori forti e difficili da dimenticare. Si imparerà che anche le foglie si possono essiccare e polverizzare per una scorta invernale. Possiamo preparare pesto, maionese, sali aromatizzati. La notte di San Giovanni, tra il 23 e il 24 giugno, potremmo decidere di raccogliere l'iperico per preparare un oleolito curativo (ottimo per le scottature o anche semplicemente per i massaggi, con tutta la potenza del sole), ma anche utilizzarne i fiori in insalata o come «tintura» rossa per besciamella, creme e dolci. Se fortunati, troverete le ciliegie selvatiche, ottime anche mangiate sotto l'albero. O i primi fichi, deliziosi con la ricotta fatta in casa (anche vegetale!) con il Galium. Le Umbelliferae, invece, sono le piante più complicate da riconoscere. Sono una famiglia ricca di specie buone che si confondono facilmente con le tossiche (la cicuta è una di queste): è il momento del cerfoglio, della carota selvatica, del cumino dei prati. In questa stagione possiamo cercare anche lo smirnio, il finocchietto e il critmo sulle coste, dove trovare anche l'Opuntia, parente del fico d'India, col cui frutto si possono preparare composte e marmellate, birra e soda: scatenate la fantasia, con l'esplosione del suo color magenta che porta con sé antiossidanti

Sulle coste si può trovare l'Opuntia, frutto color magenta con cui preparare composte e marmellate

ILLUSTRATO

M. Simmonds, MJ Howes, J. Irving, *Piante medicinali*, Guido Tommasi Ed. 224 pag, 24,90 euro

Più di 270 specie vegetali utilizzate per le loro proprietà medicinali e 24 ricette per preparare — a casa — tisane, oli, tinture e creme salutari. Tutto in questo moderno erbario illustrato che passa in rassegna ben 5.000 anni di ricerche e scoperte botaniche.

GOURMET

Elly McCausland, *The botanical kitchen*, Bloomsbury, 272 pagine, 18,20 sterline

Può la botanica arricchire di sapori i grandi classici della cucina mondiale e migliorarli? La risposta arriva da Elly McCausland, il cui libro di debutto è un viaggio avvincente tra le piante. Con tanto di ricette: 90 tra zuppe, condimenti, insalate e molto altro ancora.

BUCOLICO

M. Shalev, R. Shir, *Il mio giardino selvatico*, Bompiani, 336 pagine, 28 euro

È nella valle di Jezreel, in Terra Santa, che Meir Shalev coltiva il suo giardino selvatico di cui narra, qui, colori e profumi. Nelle pagine del suo ultimo scritto, che non è un manuale di botanica, non mancano pensieri su germinazione, fioritura, essiccazione, diserbo.

e vitamine. Giugno è anche il momento delle meravigliose nuance blu della nigella e del fiordaliso. Ma anche dei papaveri: si usano per preparare una bevanda colorata mentre le foglie raccolte prima della fioritura possono essere scottate in padella e poi via, con un filo d'olio buono, su una fetta di pane casereccio abbrustolito. Cercate anche le foglie e i fiori di acetosella e surgelatele per farne sorbetti in vista del solleone: sono dissetanti anche in estratto con il loro sapore di limone (senza esagerare, però, per la presenza di ossalati: la buona norma è sempre l'equilibrio anche nel consumo). Con i fiori tritati con lo zucchero, potrete fare una preparazione giocosa anche per i bambini, creando un dolcificante color rosa fucsia che si conserva

> **È il momento dei papaveri: da provare le foglie scottate in padella, sul pane con un filo d'olio**

a lungo. Sapori contadini, ma sempre attuali per il nostro palato che non mente. E allora anche le cicoriette nel piatto sono buonissime (possiamo scegliere tra oltre trenta specie!), magari con un tocco di peperoncino. Ma anche silene e borragine nei ripieni di pasta fresca e panzerotti. Tutte le Brassicaceae, piante spontanee diffuse ovunque, dalle pianure alle cime, sono buone per infinite preparazioni in cui potersi sbizzarrire: a cominciare dalle specie di crescione nello yogurt colato, magari spalmato sui sandwich per un picnic. Portiamo con noi anche i bambini, a cui potremo insegnare come riconoscere le specie più comuni e più utili, in un'ottica del sapere e di sopravvivenza: accendere la loro curiosità è un nostro dovere di adulti, in virtù di un loro diritto. La natura non finisce di sbalordirci e proprio adesso siamo nel momento giusto dell'antica ruota dell'anno (è l'estate, e non la primavera, la stagione più adatta alla raccolta di erbe spontanee). Gli ultimi fiori di tiglio, le foglie di betulla, in quota ancora i germogli di conifere, con un caleidoscopio di nutrienti a disposizione (pino e abete hanno fino a venti volte più vitamina C degli agrumi). Ora possiamo finalmente gioire dello stare all'aperto. Proviamo a studiare rivisitazioni moderne di ricette antiche. Piatti che trasmettono tutta la nostra voglia di vedere, ascoltare, toccare, annusare e gustare le mille sfaccettature della Terra.

IL PERSONAGGIO

Lo chef riparte dall'azienda agricola in Romagna avviata con la moglie Rosa Fanti. Approvvigionerà il ristorante stellato di Milano, da poco riaperto col nuovo menù: «Contano sostenibilità e responsabilità. Non basta più fare un buon piatto». Dalle patatine a MasterChef, non rinnega nulla: «Se qualcosa serve per un fine, mi abbasso a farlo. Tutto quello che ho l'ho realizzato con le mie manine». In cucina? «Sono bravo, però posso sempre migliorare. E non mi sento cattivo, è solo timidezza» Ai giovani dice: «Ducasse e Bottura grandi esempi, ma siate voi stessi»

TRE COSE DA SAPERE

1

Vicentino, classe 1965, Carlo Cracco dopo l'alberghiero entra nella cucina di Gualtiero Marchesi in via Bonvesin de la Riva a Milano, per poi passare da Ducasse e Senderens in Francia

2

È stato primo chef dell'«Enoteca Pinchiorri» di Firenze e dell'«Albereta» di Erbusco. È considerato uno dei Marchesi boys insieme a Oldani, Leemann, Berton, Crippa, Lopriore, Knam e Canzian

3

Nel 2001 inaugura «Cracco Peck» in via Hugo a Milano, diventato «Cracco» nel 2007. Nel 2018 perde la seconda stella Michelin, in seguito trasferisce il locale, ampliandolo, in Galleria

CARLO CRACCO

di **Angela Frenda**
foto di Matteo Carassale, producer Tommaso Galli

La seconda vita di Carlo Cracco ha il profumo di una ciliegia appena raccolta. «Senti quanto è intenso. Io, così forte, non me lo ricordavo più», dice porgendo una manciata di questi frutti. Che sono un po' il simbolo della svolta green di uno degli chef più amati e conosciuti d'Italia. Assieme alla moglie Rosa Fanti hanno infatti deciso di ripartire (anche) dalla campagna acquistando un'azienda agricola a Santarcangelo di Romagna, paese dove lei è nata. D'altronde, per il cuoco 54enne originario di Creazzo, in provincia di Vicenza, il ritorno alla terra significa anche ritorno alle radici: «I miei nonni materni erano mezzadri». E proprio la campagna, assieme al «Ristorante Cracco», in Galleria Vittorio Emanuele a Milano, rappresentano i punti fermi del suo futuro, umano e imprenditoriale. Futuro che appare comunque, dopo questo lungo lockdown, incerto: «Il problema non è adesso. È dopo. Noi stiamo ancora vivendo una sorta di paralisi, ma prima o poi finirà la cassa integrazione e comincerà la crisi vera. Quella che ti costringe a dover avere le spalle larghissime per tenere il colpo». Per tutti, qui al ristorante, è come un ritorno alla vita. D'altronde, grazie alla pasticceria, anche nei giorni più difficili sono rimasti aperti. Un piccolo avamposto di calore e civiltà nel silenzio assordante che ha accompagnato il capoluogo lombardo. Un'esperienza forte, drammatica. Che ha contribuito, forse, a rafforzare l'ex giudice di MasterChef. Tanto che a chiedergli di cosa possa aver bisogno ora, per ripartire, risponde calmo: «Di normalità. Noi in Italia abbiamo un debito che è troppo alto, adesso più che mai, e 'sta roba qui la paghiamo. Se avessimo avuto meno debito la cassa sarebbe arrivata molto prima». La seconda parte della vita di Carlo Cracco, dunque, coincide esattamente con il primo piano di questi locali tornati

Il mio ex locale in via Victor Hugo? Lavorare sottoterra per 20 anni non è stato facile

IL PERSONAGGIO

1

2

3

4

5

1 Carlo Cracco nel fumoir del suo ristorante in Galleria Vittorio Emanuele a Milano **2** Uno scorcio delle sale del ristorante stellato **3** La nespola, uno dei nuovi piatti inseriti dopo la ripartenza **4** L'ingresso al primo piano del ristorante **5** Un dettaglio dei mini rapanelli coltivati da Cracco in Romagna **6** In cucina Luca Sacchi, sous chef di «Ristorante Cracco», intento a scegliere i fiori di sambuco, e Mattia Mangolini **7** La tartare di carota

alla vita grazie a lui e alla moglie Rosa Fanti. Un approdo dopo una lunghissima ricerca, a caccia dello spazio giusto nel quale far nascere il ristorante che assomigliasse di più a lui, ma sarebbe più giusto dire a loro. Perché è impossibile parlare di Carlo senza Rosa. Una coppia forte, nella vita e nel lavoro, che sembra unita da una solidarietà profonda. «Lei sa aspettare, ascoltare i miei silenzi e condividere i miei sogni. Quando una persona ha la capacità da un lato di farti ragionare, dall'altro di saper aspettare, e dall'altro di crederci quanto ci credi tu, ovvio che alla fine ti trovi. Vai avanti insieme. Non sei più solo». Rosa lo guarda con gli occhi lucidi. Lui pronuncia queste parole con una calma che rivela un convincimento forte. Ecco, nel corso di questa intervista, per chi aveva conosciuto il Cracco della fase MasterChef, è come se l'uomo avesse raggiunto una grande tranquillità emotiva. Una maturità che si riverbera anche sul lavoro. E alla quale ha sicuramente contribuito Rosa. Il ristorante, infatti, è davvero il simbolo di questa seconda parte del loro percorso. «Quando lo abbiamo preso — racconta lo chef — ci dicevano che eravamo pazzi. Appena ci mettevi piede restavi atterrito, faceva paura: cadeva tutto a pezzi. Ma noi siamo stati in grado di andare oltre, immaginare, sognare la casa che avrebbe contenuto i nostri sogni». Un progetto lungo e complesso, dove ogni singolo pezzo crea un dialogo continuo con l'esterno e con il passato. Il risultato, e te ne accorgi mentre osservi Cracco muoversi per le sale, è un posto che gli assomiglia come pochi. Sobrio, riservato, accogliente. Quattordici tavoli che creano ciascuno un'isola a sé stante. Ambienti dove il tempo sembra essere sospeso. E dove tutto sembra avvolgerti e proteggerti. Ogni cosa, qui, è a misura di cliente: «Sì, è molto poco cheffocentrico. Chi viene non è costretto a

Della tv non sono pentito ma non era il mio destino: io sento l'adrenalina in cucina

6

TARTARE DI CAROTE DI CAMPO AL SALE E ANETO

INGREDIENTI

Per la tartare: 2 kg di carote di campo, 4 kg di sale grosso, 200 g d'estratto di carota, 1,6 g di gelatina kappa, q.b. di sale fino, q.b. di tabasco rosso, q.b. di pepe bianco, q.b. d'aceto di scalogno, q.b. di paprika affumicata, q.b. di salsa worcestershire. Per il gel: 500 g d'acqua, 10 semi di finocchio, 200 g di finocchietto sfogliato, q.b. di sale. Per la salsa: 130 g d'estratto di carota, 30 g di succo di limone, 30 g di succo di carota, 1,4 g di agar agar. Per le pepite: 30 g d'olio di nocciole, 120 g di maltodestrina, 0,5 g di cacao. Per guarnire: 20 g di pasta di nocciole, q.b. germoglio di carota.

PREPARAZIONE

Cuocete le carote ricoperte di sale grosso a 180°C per 70 minuti. Battetele a coltello, condite con le spezie e congelate il trito negli stampi. Ricoprite con l'estratto bollito con la gelatina. Sbollentate il finocchietto con i semi e frullate con l'acqua di cottura. Per la salsa, gelatinate i liquidi con l'agar agar. Create le pepite con la maltodestrina e l'olio e ricoprite di cacao. (*t.gal.*)

7

sedersi nel mio mondo, ma in quello che vuole sia il suo, di mondo». In questi mesi di lockdown Cracco con tutto il team ha sviluppato anche nuove idee per rendere sempre più vivibile questo posto speciale, che al piano terra è caffetteria e pasticceria, al primo piano ristorante stellato e al secondo zona eventi. E dove ogni cosa, anche mangiare una brioche, nelle intenzioni dello chef deve sempre essere un'esperienza unica. Su tutto, però, pesa l'ombra della crisi scoppiata anche nel settore della ristorazione (anche se alla riapertura hanno subito registrato il tutto esaurito). «Per ora abbiamo fatto la cassa integrazione a rotazione, selezionando tra coloro che preferivano rimanere a casa per ragioni familiari o per problemi di salute». Come spesso accade, però, dal disastro è venuto fuori anche qualcosa di positivo: «L'e-commerce è letteralmente esploso. E noi che lo trattavamo, per forza di cose, un po' come il figlio minore, quello a cui non riesci a dedicare il tempo che vorresti, abbiamo dovuto concentrarci improvvisamente su di lui. Pensare che lo abbiamo lanciato a dicembre scorso... Chi poteva immaginare quello che poi ci saremmo trovati a vivere. Dai Baci al Pan Mugnaga, fino ai vini che poi abbiamo inserito questi mesi: oramai è diventato già un'altra parte (importantissima) del nostro sistema». Ma quanto è stato perso in termini economici per la chiusura forzata? Cracco spalanca le braccia: «Uso una metafora: è come se il motore si fosse staccato all'improvviso senza avvisarci. Capisci? Eravamo spaesati. Prima sei "iperfull" e un minuto dopo è tutto chiuso. Passato lo choc ci siamo ritrovati in un piccolo gruppo, quelli che avevano meno paura, e abbiamo provato ad andare avanti. In qualche modo posso dire che ce l'abbiamo fatta. E per questo sono così emozionato dalla riapertura». Ma è al futuro che guarda con una fiducia commovente. E la sensazione è di voler marcare un prima e un dopo, senza però rinnegare mai il passato: la tv, MasterChef, la popolarità... Quelle sono cose che rivendica: «Lo dico chiaramente: senza tv non saremmo arrivati qui». Interviene Rosa: «La abbiamo vissuta come un mezzo. Va detto poi che abbiamo iniziato a farla nel 2010 quando c'era molto meno lavoro. Si veniva dalla crisi del 2008/2009, che era stata terribile. Questa in confronto è niente. MasterChef era un'opportunità. Abbiamo pensato che ci avrebbe aiutato a raggiungere il nostro obiettivo finale: realizzare un grande ristorante». Cracco annuisce: «All'inizio è stato molto bello: vedevi la gente che si appassionava. Fino ad allora non c'erano trasmissioni vere di cucina. Si chiamavano "colore", in gergo, e duravano al massimo 30 secondi. Non di più. Poi con noi la cosa ha preso una piega diversa, nel bene e nel male. Al di là dei difetti del talent, il prodotto in sé ha dato tantissimo in termini generali. Poi è ovvio che in mezzo a tutto ci sono cose che non vanno bene, come accade sempre. Comunque non ho mai creduto che quella fosse la mia destinazione. Quando sono andato via era perché sentivo di aver esaurito la spinta. Non ce la potevo fare più, perché qui stavamo per partire ed era necessaria la mia presenza». Pentito? «No, non mi manca fare tv. Per me è collegata al mio lavoro, ma non è il mio lavoro. Il mio lavoro è stare al ristorante. E per questo quando l'ho riaperto avevo la tremarella: ho fatto una fatica boia a lanciarlo... È la mia vera adrenalina». Parla del locale come di un figlio: «Un po' lo è. Quando l'ho visto la prima volta ho pensato a come sarebbe stato bello ridare vita a una cosa che non c'era più. Farlo nascere di nuovo e fare in modo che mi assomigliasse». Realizzare un sogno. In questo criterio rientrava anche aver accettato di fare da testimonial alle patatine San Carlo? Una scelta che a qualcuno ha fatto storcere il naso. «Mah, guarda, è un'occasione nata in quel momento.

IL PERSONAGGIO

8 Carlo Cracco affacciato dal primo piano del suo ristorante in Galleria a Milano

Certo, se la vedi dall'esterno dovresti dire no. Ma quando tu vuoi realizzare dei progetti... Ti spiego chi sono io: tutto quello che ho fatto l'ho creato sempre con le mie manine. Mai avuto soldi o aiuti dai miei. Da quando ho 20 anni sono autonomo. Essere indipendente per me è una condizione fondamentale. Ma dalla vita ho imparato una cosa: se devo abbassarmi mi abbasso. Tutto va a rientrare nel fine principale. Quando firmai per fare da testimonial non è che poi con quei soldi ci ho comprato la villa al mare, che pure oggi desidero. No. Il mio obiettivo era uscire fuori dal ristorante di via Victor Hugo e crearne uno che mi rappresentasse ancora di più. Lavorare sotto terra per vent'anni non è stato facile, credimi. Quei soldi mi hanno aiutato a costruire il locale che adesso vedi. E a preservare la mia indipendenza. Io la penso così: se una cosa serve si fa. Sono laico. D'altra parte, ovvio: quando stai sulla vetta il vento tira da tutti i lati. Ma nel mio caso per me parla il mio percorso. Non ho fatto furbate, ma solo quello che serviva in quel momento». Come la tv, appunto. «Certo. Prima, nel 2007, mi contattarono per fare MasterChef. Mi ricordo quando squillò il telefono in cucina. Risposi: no, no grazie. E tornai al pass. Perché nemmeno ci pensavo. Ero concentrato sul mio lavoro. Ma dopo 3 anni era cambiato il mondo. E quello era il momento giusto per fare la tv». E ora la storia si ripete, forse. «Sì, l'azienda agricola che abbiamo comprato a Santarcangelo di Romagna ci ha dato una nuova prospettiva. È stato un po' come con il ristorante. Dopo mesi in cui cercavamo qualcosa di simile, arrivando lì abbiamo capito di averla trovata. Io la campagna l'ho sempre amata. Mio nonno materno era un contadino. A distanza di anni sono andato a vedere la casa dei miei nonni, che erano mezzadri, e ho capito che mi è sempre rimasto quel piccolo pallino. Quando poi

RISO MANTECATO, RAPANELLI E GORGONZOLA DOLCE

INGREDIENTI

Per la crema di rape: 160 g di rapanelli, 125 g di rapa bianca, 120 g d'acqua, 8 g d'aceto di vino bianco, 3 g di sale fino. Per il riso: 300 g di riso carnaroli, 1 l di brodo di pollo, 100 g crema di rape, 100 g rapanelli nani, 1 pezzetto di scalogno, 200 g di gorgonzola dolce, 30 g di latte fresco, 5 g d'erba cipollina, 15 g d'aceto di vino bianco, 80 g di burro, 50 ml di vino bianco secco, 25 g parmigiano, q.b. di olio evo, sale e pepe bianco.

PREPARAZIONE

Per la crema di rape, riunite tutti gli ingredienti in una busta sottovuoto e cuocete a 90°C per 80 minuti. Una volta terminata la cottura frullate fino a ottenere una purea liscia e omogenea. Sciogliete poi a fuoco lento il gorgonzola con il latte e all'ultimo versate l'erba cipollina tagliata fine e tenete da parte. Preparate quindi un risotto con metodo tradizionale, preparando un fondo con lo scalogno. Dopo aver tostato il riso sfumate con il vino bianco. Cuocete aggiungendo il brodo di pollo e a metà cottura unite la purea di rape. Mantecate infine con burro, olio, parmigiano e pepe bianco. All'ultimo, rosolate i rapanelli nani e sfumate con l'aceto. Versate il riso al centro del piatto, battete sul fondo leggermente per distribuirlo bene, posizionate i rapanelli e terminate con un cucchiaio di salsa al gorgonzola e cipollina. (*t.gal.*)

IL PERSONAGGIO

9

Rosa sa aspettare, sa ascoltare i miei silenzi, condividere i miei sogni E farmi ragionare

siamo entrati nella nostra azienda, abbiamo percepito subito una magia. Una storia. Ed è partita tutta la macchina. Ho pensato: in due ore di treno secche scendi a Rimini, 10 km in auto e sei arrivato. Quindi: posso andarci facilmente. Poi: io compro spesso ingredienti dei quali non so che percorso hanno fatto. Producendoli direttamente posso invece determinare la qualità. Un privilegio, per un cuoco. Ho chiesto a Rosa: te la senti di gestirla in prima persona? Sarà un impegno non da poco... Lei ha detto sì e siamo partiti. Prima affittandola e poi acquistandola. Rosa ha fatto il corso da imprenditrice agricola, e adesso davanti abbiamo tutta una strada davanti nella quale metteremo noi stessi». Ma cosa ti piace della campagna? «L'assenza della fretta e la possibilità di ritrovarsi. Mi fa stare bene. La natura inoltre ti insegna tante cose. La capacità di aspettare, ad esempio. E la possibilità, che per chi fa il mio mestiere è fondamentale, di avere un collegamento diretto col mondo fuori dalla città. Poi sperimentare sistemi di coltivazione biologica... Ed essere più sostenibili e responsabili. La nostra carta, ad esempio, ora la produciamo con le bucce delle arance. Il fatto che ci arrivino da adesso in poi frutta e verdura dall'azienda mi ha consentito anche di ripensare completamente il menù che mostra infatti la nostra pelle rinnovata. È il frutto di un percorso fatto di voglia di crescere». Menu che è tutto nuovo e parla di campagna e natura: tartare di carote al sale e aneto, nespole al pepe bianco, ricotta di mandorle affumicata e basilico, vignarola dal nostro orto, capperi e bruscandoli, ciliegie di Santarcangelo affogate e granita di fiori di sambuco... «Ecco, prendi le ciliegie ad esempio (e me le mostra in cucina pescandole da un recipiente, *ndr*). Annusale. Io profumi così me li ero dimenticati...». Una curiosità: ma chi fa da mangiare a casa? «Ah, io.

Le stelle? È da ipocriti dire che non contano, però conta di più sapere che la vita è altro

10

11

12

13

9 Carlo Cracco sopra uno degli ulivi ultracentenari della sua nuova tenuta a Santarcangelo di Romagna **10** Il tramonto a Santarcangelo **11** Le ciliegie appena raccolte **12** Carlo Cracco insieme a Rosa Fanti, sua moglie, in campagna **13** Il dessert fatto con le ciliegie autoprodotte

CILIEGIE AL SAMBUCO E CREMOSO DI YOGURT

INGREDIENTI

Per la pastella: 500 g di croissant del giorno prima, 630 g d'acqua gasata, 250 g di maizena, 150 g di farina debole, 20 g di acqua di sambuco, 20 g di lievito chimico, 10 g di bicarbonato di sodio, 1 pizzico di sale. Per le ciliegie marinate: 1 kg di ciliegie, 2 l d'acqua, 170 g di zucchero semolato, 30 g fiori di sambuco freschi, 10 g di scorza di limone. Per la granita: 1 l d'acqua, 90 g di zucchero semolato, 30 g di destrosio, 15 g di fiori di sambuco freschi, 2 fogli di colla di pesce. Per la panna al sambuco: 500 g di panna, 10 g di fiori di sambuco. Per il cremoso: 420 g di cioccolato bianco, 500 g di yogurt greco, 200 g di panna al sambuco, 8 g di colla di pesce.

PREPARAZIONE

Frullate i croissant con l'acqua, unite gli altri ingredienti e friggete. Condizionate le ciliegie sottovuoto con uno sciroppo di acqua, zucchero e fiori. Cuocete a 85°C per 16-18 minuti. Per la granita unite all'infuso filtrato la colla di pesce. Congelate e grattate. Per il cremoso, bollite la panna aromatizzata e versatela sul cioccolato. Unite yogurt e colla di pesce. (*t.gal.*)

Rosa dice di essere una causa persa. Ci proverebbe per amore, ma alla fine preferisco evitare. Anche se adesso prepara un buonissimo uovo poché». Che cuoco sei? «Un cuoco. Sono abbastanza bravo ma posso sempre migliorare. E da quando siamo qui mi è tornata anche molta più carica. Però lo faccio in maniera diversa. Mentre prima era quasi una sfida, adesso dimostrare mi interessa meno. Lo faccio per il piacere di realizzare qualcosa di mio». Cosa ricordi dell'apprendistato con Marchesi? «Un periodo pazzesco, vissuto assieme a Davide (Oldani, *ndr*) in un ambiente internazionale. Stavamo rinchiusi 16 ore e più a lavorare, senza svaghi. Ma eravamo felici. E da Marchesi, che era severissimo ma non cattivo, ho imparato cosa è il metodo in cucina. Dovevi cuocere un uovo in 12 minuti. Non un secondo in più non uno in meno. Ora grazie a lui cuciniamo sapendo quello che facciamo». Nel novembre 2017 la Michelin toglie al ristorante di Via Victor Hugo una delle due stelle. Questo, aperto nel 2018, ne ha una. Inevitabile chiederle: quanto contano le guide? «Dire che non interessano è un'ipocrisia. Sono importanti ma è più importante ricordarsi che la vita è un'altra. Devi essere conscio delle tue capacità. Le classifiche amplificano il successo. Credo, poi, che i valori abbiano un ruolo sempre maggiore. Penso al trifoglio verde della Michelin (nuovo simbolo che premia i ristoranti sostenibili, *ndr*). Ma soprattutto ai giovani dico che bisogna smetterla di voler fare tutti i Ducasse, i Marchesi, i Bottura. Sono grandi esempi, però tu devi fare te stesso». Ma Cracco è davvero così duro come è apparso finora? «Ma vaaa. Sembro duro per nascondere la timidezza. È una forma di difesa. Fa molto più effetto quando urli e sbraiti. Ma nella realtà non sono mai stato cattivo. Fidatevi».

IL MENU DI MARIANGELA RUSSO

 PER CELIACI FACILE LIGHT VEGETARIANA TRADIZIONALE PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

COME IN UN'ANTICA LOCANDA LUCANA

MACCHERONCINI AI PEPERONI CRUSCHI

I sapori della Basilicata recuperati da una food writer cresciuta nella trattoria di famiglia, tutta gestita da donne
Perché il cibo qui è stato per molti un affare solo femminile: «Agli uomini non era nemmeno permesso entrare in cucina»
Dal pan cotto alla cialledda fino alla pasta con la mollica, ricette che oggi rivivono in chiave moderna. Ma gli attori sono sempre gli stessi: gusti autentici, amore e convivio

INGREDIENTI

Per la pasta: **400 g** di farina di semola rimacinata, **250 ml** di acqua tiepida, **½ cucchiaino** di sale.
Per condire: **250 g** di pane casereccio raffermo, **2 cucchiai** di peperone crusco di Senise in polvere, peperone crusco di Senise per guarnire, **1** spicchio d'aglio, olio e sale

V

T

Cominciate preparando la pasta. Su di una spianatoia create una fontana con la farina e al suo interno versateci poco per volta l'acqua. Con le dita iniziate a prendere la farina dall'esterno verso l'interno e impastate sino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo. Riponetelo in una ciotola e copritelo con un canovaccio per farlo riposare circa un'ora. Lavoratelo appena e prendete dei piccoli pezzi di pasta creando con entrambe le mani un cilindretto non molto spesso. Tagliate pezzi di pasta della lunghezza di 1,5 centimetri e cavatela con tre dita, procedete poi così con tutto l'impasto. Lasciate asciugare la pasta per un paio di ore. Procedete ora con il condimento. Versate in una padella abbondante olio e fate soffriggere la mollica del pane. Una volta dorata, unite il peperone in polvere, prestando attenzione a non farlo bruciare, quindi togliete dal fuoco e mettete da parte. Fate cuocere la pasta in abbondante acqua salata, una volta salita a galla, scolatela subito e conditela con la mollica del pane e il suo olio profumato di peperone. Guarnite con altro peperone crusco.

4 PERSONE

40 MINUTI

Testo, foto e ricette di **Mariangela Russo**

CHI È

Mariangela Russo, lucana, sommelier ed ex ristoratrice, mamma di Cecilia. Dopo gli studi in Lingue a Roma, è rientrata a Bernalda (Matera), dove è nata, per lavorare nella trattoria di famiglia Oggi fotografa, scrive e racconta piatti e sapori della Basilicata sul blog *Accade in tavola*

La mia cucina è fatta di memorie, profumi, gesti cadenzati dal tempo, piena di figure femminili importanti come mia nonna, mia madre, mia zia, le vicine di casa. Quando penso alla me bambina, il ricordo mi prende per mano e mi porta nella piccola cucina di nonna tra il marmo ingiallito dal tempo e il semplice tavolo di legno che rimaneva a guardia della casa, completo di spianatoia pronta per la preparazione dei *rucc*l. Era domenica, il ragù di capretto o di salsiccia *pezzente* borbottava pigro sin dalle prime ore del mattino, si sarebbe unito ai *ruccl* solo all'ora del pranzo. Intanto la cucina si popolava: le prime ad arrivare erano mamma e zia, diventavano braccia di un silenzioso motore in azione, ognuna con il proprio ruolo. Gli ultimi ad arrivare eravamo noi bambini che tra un gioco e l'altro rubavamo pezzi di pasta cruda e ci occupavamo di apparecchiare la tavola. Il cibo, in casa nostra e in molte delle case lucane di quegli anni, era un affare tutto al femminile e non ho mai ben capito perché agli uomini non fosse permesso star tra i piedi durante le preparazioni: in cucina si faceva come dicevano le donne e guai a proferir parola. Che si trattasse della preparazione della salsa di pomodoro o di quella della salsiccia, gli uomini quasi scomparivano dalle mura domestiche e noi

A casa di mia nonna la spianatoia era sempre pronta per la preparazione dei *ruccl*

IL MENU DI MARIANGELA RUSSO

CIALLEDDA TRADIZIONALE

INGREDIENTI

1 kg di sponsali (cipollotto fresco), **150 g** di pomodori o pelati, **8** fette da 30 g di pane raffermo, **4** uova bio, **1** costa di sedano, menta fresca o erba cipollina, olio extravergine d'oliva, sale, pepe nero

Il termine *cialled'* deriva dall'espressione dialettale lucana *accialleddare*, che significa fare qualcosa frettolosamente. Questo piatto della tradizione lucana, infatti, non necessita di molte cure per la sua preparazione. Pulire gli sponsali (le cipolle porraie, chiamate così perché si usava prepararle per la cerimonia della promessa di matrimonio), privandoli della terra e togliendo la parta più verde e dura. Tagliateli di lungo e sciacquateli con abbondante acqua. In una padella ampia versate una dose generosa di olio, adagiate gli sponsali, i pomodori tagliati in due, il sedano, salate, unite mezzo bicchiere di acqua e coprite con un coperchio e fate cuocere a fuoco lento. Nel frattempo friggete in olio le fette di pane e mettetele da parte. Controllate la zuppa di cipolla, sarà pronta quando il tutto si sarà ammorbidito. Con un cucchiaio create quattro piccoli crateri e fate spazio per metterci le uova, fatele cuocere per 5 minuti e spegnete il fuoco. Impiattate adagiando alla base il pane e sopra la zuppa di cipolla e un uovo per commensale. Ultimate unendo della menta fresca o dell'erba cipollina e una macinata di pepe.

4 PERSONE

40 MINUTI

SPAGHETTI CON RICOTTA E CICORIA SELVATICA

INGREDIENTI

320 g di spaghettoni trafilati al bronzo, **200 g** di ricotta fresca, **150 g** di cicorie selvatiche, **90 g** di nocciole, **4** peperoni cruschi, **un cucchiaio** di pecorino di Moliterno, scorza di limone bio, olio extravergine d'oliva, sale e pepe nero

Una ricetta a metà tra classico e rivisitato, un modo per consumare diversamente le tanto amate cicorie selvatiche. Mondate le cicorie, privandole della parte terrosa alla base. Fatele bollire per qualche minuto in acqua bollente e poi fatele raffreddare in acqua ghiacciata. Passatele in un mixer con olio extravergine d'oliva insieme alle nocciole, al pecorino e ad un pizzico di sale. Per ultimo, unite la ricotta ed amalgamate il tutto. In un padellino versate abbondante olio extravergine e quando sarà ben caldo, immergete per pochissimi minuti i peperoni disidratati. Lasciateli raffreddare su un piatto e salateli appena, dopo pochi minuti diventeranno croccanti (cruschi). Scaldate nel frattempo abbondante acqua in una pentola, salate e, quando bolle, cuocete gli spaghettoni. Scolateli al dente e rimetteteli in pentola aggiungendo la salsa di ricotta e cicoria. Fateli insaporire unendo se necessario dell'acqua di cottura per rendere la pasta cremosa e umida. Al momento dell'impiattamento, unite la scorza grattugiata di un limone biologico e un peperone crusco, intero o sbriciolato per ogni commensale.

4 PERSONE

35 MINUTI

Il vicinato nei paesini lucani è un tassello molto importante della rete sociale

bambini assistevamo allo spettacolo che ci riempiva gli occhi. Da bambina non sono mai stata una buona forchetta ma evidentemente era solo una questione di tempo. Alta poco più di un tavolo (mi serviva un panchettino per arrivarci), mi rimboccavo le maniche e, di fronte al piatto di alici fritte e aceto preparate da mia nonna, diventavo la bambina più felice. Quando ero con lei, il mio appetito si trasformava in un'esperienza piacevole, l'ammiravo quieta per mattinate intere mentre sceglieva con cura gli ingredienti, cerneva i legumi e li cucinava con amore e aromi. Alla vigilia del gran freddo arrivava il momento di preparare la salsiccia di maiale: pezzi di carne tagliata a punta di coltello miscelati con semi di finocchietto, peperone crusco pestato, sale. Chiudo gli occhi e sento ancora il profumo dell'*u spritt* che restava in casa per giorni, il soffritto di salsiccia cucinato prima di chiudere i budelli e iniziare la stagionatura. C'erano poi le feste nelle Feste, durante le settimane che precedevano Pasqua e Natale ci si riuniva per le grandi preparazioni e così madri, figlie e vicine trasformavano la strada in casa e viceversa. Il vicinato nei paesini lucani è sempre stato un tassello fondamentale della rete sociale, un po' come il prolungamento della famiglia. A Pasqua a casa nostra arrivavano Annina e zia Giulietta la dirimpettaia, quest'ultima deteneva il primato

C'erano le feste nelle Feste, quando ci si riuniva in casa per le migliori preparazioni

IL MENU DI MARIANGELA RUSSO

POLPETTE DI VERDURE E SUINO NERO LUCANO

INGREDIENTI

200 g di farina 00, **100 g** di semola, **300 ml** di acqua frizzante ghiacciata, **200 g** di zucchine, **100 g** di salame di suino nero lucano, **4 cucchiai** di pecorino canestrato di Moliterno, **1** uovo, **8 g** di lievito, olio di arachidi, prezzemolo, **1** limone bio, sale e pepe nero, 5 foglie di menta fresca

Ecco l'idea per recuperare delle verdure avanzate da una grigliata oppure da un minestrone, un modo gustoso per riutilizzare ingredienti spesso poco amati, soprattutto dai bambini. Con questa ricetta soddisferete anche il loro palato. Procedete sminuzzando le verdure grossolanamente altrimenti potete grattugiare le zucchine crude e lasciarle scolare con una presa di sale. Preparate la pastella con la miscela delle farine, il lievito sciolto in acqua e incorporate man mano l'acqua alle farine rendendola omogenea. Poi lasciate riposare la ciotola in frigo per almeno due ore. Trascorso questo tempo, unite tutti gli ingredienti nella pastella: l'uovo sbattuto, le zucchine, il salame tagliato a pezzettini, il formaggio e il prezzemolo tritato. Salate e pepate a piacere e mescolate con cura. Aiutandovi con un cucchiaio, realizzate le polpette. Ora versate olio abbondante in una casseruola dai bordi alti. Quando sarà caldissimo, friggete le polpette un po' alla volta, poi scolatele e appoggiatele su della carta assorbente. Servitele subito ben calde, dopo aver grattugiato sopra la scorza di limone e averle guarnito con della menta fresca.

4 PERSONE
30 MINUTI

FAGIOLI DI SARCONI E ASPARAGI SELVATICI

INGREDIENTI

300 g di fagioli di Sarconi, **3 mazzetti** di asparagi selvatici, **200 g** di rughetta fresca, **200 g** di frisella o scorza di pane raffermo, **2** spicchi di aglio, **1** cipolla rossa, **1** limone, olio extravergine d'oliva, sale e pepe nero

Con il primo caldo, arriva subito la voglia di consumare dei pasti freddi all'aperto. Questa insalata è un piatto ricco di ingredienti di stagione, un modo per assaporare i fagioli anche in primavera, accompagnati da verdure fresche e dal gusto amaro. Iniziate la sera prima, mettendo i fagioli in ammollo, l'indomani fateli cuocere in acqua salata e scolateli abbastanza al dente. Lasciateli da parte a raffreddare. Nel frattempo pulite gli asparagi, privandoli della parte più dura e di eventuali residui terrosi e fateli sbollentare appena in un tegamino alto con acqua salata e delle gocce di limone. In una padella versate dell'olio extravergine d'oliva, scaldatelo, poi mettete 2 spicchi d'aglio schiacciati e fateli appena profumare. Unite i tocchetti di frisella o di scorza di pane e cuocete sino a doratura. Ora non vi resta che tagliare a fette sottili la cipolla, mondare la rughetta e comporre l'insalata in un bel piatto di portata. Alla base adagiate la rughetta, procedete unendo i fagioli, le fette di cipolla, gli asparagi, condite con un giro d'olio extravergine, sale, pepe, il succo di limone e ultimate aggiungendo le croste di frisella.

4 PERSONE
90 MINUTI

Giulietta conosceva stregonerie e vecchi segreti da poter raccontare ai vicini

della ricetta più buona del quartiere per preparare i grandi taralli all'uovo di cui avrebbe parlato tutto il paese. Giulietta conosceva vecchi segreti e piccole e innocue stregonerie: aveva insegnato a mia nonna che l'impasto della focaccia doveva esser preparato in un periodo preciso del mese, in un particolare momento della fase lunare e non doveva incrociare quello del ciclo delle donne, oppure che olio novello con finocchietto, se chiusi in un fazzoletto, aiutavano ad allontanare il mal di testa da invidia, *l'affascn*. Nel 2002 il sapere si trasforma in attività economica, per la volontà di comunicare anche agli altri le nostre conoscenze culinarie, fatte non solo di ricette e piatti genuini, ma anche e soprattutto di racconti. Mia mamma, mia sorella, mia zia ed io, insieme a mio padre e mio fratello, partoriamo «La locandiera», trattoria di famiglia che diventa per diversi anni il punto di riferimento della cucina lucana tradizionale. In quest'esperienza travolgente le porte di casa si aprono ad un pubblico ampio, non più solo amici e parenti, ma gente che da lontano vuole vivere l'esperienza della nostra cucina, una trattoria fatta di donne. Io intanto non ero più la bambina che rubava la pasta fresca cruda ma non ero ancora una donna: mi trovavo in bilico tra passato mitologico e futuro rassicurante ma forse non proprio della mia taglia. Così ho

L'olio novello con finocchietto cura il mal di testa da invidia, l'*affascn*

PANE E MARMELLATA DI FRAGOLE E TIMO

INGREDIENTI

4 fette di pane di grano duro, **6 cucchiai** di ricotta fresca, **1 cestino** di fragole candonga, **3 cucchiai** di zucchero, zenzero, il succo di **mezzo** limone e alcune foglioline timo

A metà tra la vecchia merenda e un tocco di golosità, un tuffo nel passato quando tutto si faceva rigorosamente in casa e soprattutto quando le fragole iniziavano ad esser troppo mature e non più belle da esser mangiate crude. Mia nonna mi preparava così questa marmellata veloce. Lavate le fragole, privatele della parte verde, tagliatele in quattro parti e mettetele a cuocere per una decina di minuti in una padella con lo zucchero e il succo del limone. Prestate attenzione a non farle cuocere troppo per non far perdere del tutto il colore vivace delle fragole. Ne otterrete una marmellata molto fresca. Staccate delicatamente le foglioline di timo dai rametti, lavatele e asciugatele, poi unitele alla marmellata. Mettetela da parte ora a raffreddare. Giunti all'ultimo passaggio, tostate le fette di pane in padella o al forno e quando è ancora ben caldo spalmateci la ricotta fresca e sopra aggiungete un bel cucchiaio di marmellata di fragole. Avrete la croccantezza del pane, la dolcezza della ricotta, l'acidità e la freschezza della marmellata. Una merenda che vi farà tornare subito bambini.

4 PERSONE
25 MINUTI

NESPOLINO DOLCE

INGREDIENTI

1 kg di noccioli di nespole, **1 kg** di zucchero bianco, **1 l** di alcool 95°C, **3 l** di acqua

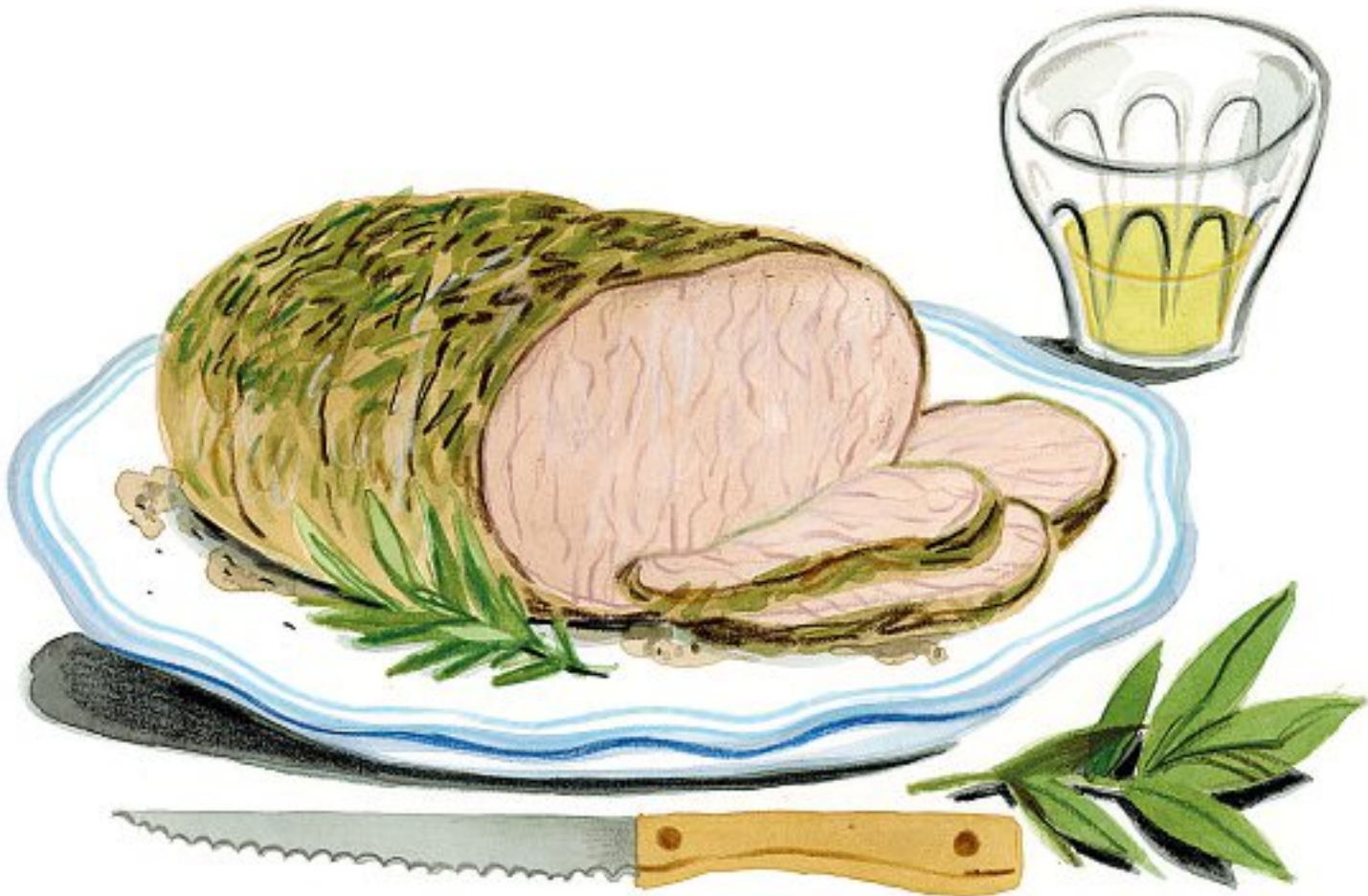
Questo è un liquorino dolce, dal profumo delicato di mandorla, perfetto per esser gustato ghiacciato nelle prime serate estive. Preparatene sempre una buona scorta per tutto l'anno, son certa che gli ospiti gradiranno e non mancherà occasione di farne omaggio ad amici. Se possibile, usate le nespole che non hanno subito trattamenti chimici. Lavatele, tagliatele in due e tenete da parte i noccioli: vi serviranno solo questi per il liquore. Con il frutto, invece, potrete preparare un dolce fresco. Lasciate macerare i noccioli in alcool per almeno un mese, lontano da fonti di luce in un contenitore chiuso. Trascorso questo tempo, preparate lo sciroppo: cuocete in un pentolino acqua e zucchero sino a densità desiderata (io lascio cuocere circa un'ora), poi spegnete e fate raffreddare. Ora prendete l'alcool, eliminate i noccioli e travasate il liquore in una bottiglia assieme allo sciroppo. Se volete ottenere un liquore più limpido, privo dei residui di macerazione, filtratelo prima di unirlo allo sciroppo con una tela in lino. Lasciate riposare il liquore per una settimana circa e poi conservatelo in una bella bottiglia da riporre in freezer.

1 BOTTIGLIA
50 MINUTI

Oggi provo a seguire l'idea di mia nonna: arricchire anche gli ingredienti più poveri

iniziato a scrivere di ricordi, di cucina, sperimento ricette, provo a fare mia l'idea di mia nonna: aveva vissuto la miseria della guerra, recuperava sempre il cibo, rendendo ricchi anche i semplici ingredienti. Oggi il sapere tramandato dalle donne che ho conosciuto rivive in una dimensione contemporanea: cerco di usare l'arte e l'ingegno di un tempo. Mi piace riutilizzare il pane, un alimento fondamentale della cucina povera e quotidiana: dal pan cotto al forno alla cialledda di cipolle e uova, fino alla pasta con la mollica e peperone crusco di Senise, passando dalle polpette fatte di mollica, quella che mia nonna si raccomandava di non buttare mai perché era «un peccato di Dio». Le ricette che trovate qui sono il risultato delle tradizioni della mia famiglia unite all'ossessione di non dover buttar via nulla: prima di cucinare controllo cosa c'è in casa e, come se una mistery box si materializzasse tra le mani, provo a trasformare quel che c'è in un piatto prelibato. Oggi, come allora, la mia famiglia si riunisce per pranzare insieme, ognuno con il proprio ruolo: chi indossa il grembiule e inizia a tagliar verdure, chi inforna, le nipotine corrono all'assaggio. Il passato rivive e si ripropone in chiave moderna ma gli attori sono sempre gli stessi: il cibo, la famiglia, l'amore, il convivio.

Amo usare il pane, cibo prezioso nella cucina quotidiana e presente in qualunque piatto

ARISTA INFUSA ALLE ERBE

Si cuoce a bassa temperatura e poi si fa marinare per un giorno in olio extravergine con un mazzo (esagerato) di rosmarino, aglio e ginepro. Da servire come si vuole, fredda come un carpaccio con le pesche o anche a fettine dentro un panino

di **Alessandra Avallone**
illustrazione di Felicita Sala

Ci sono ricette che ci accompagnano tutta la vita, semplicemente perché ci vengono in mente quando si cerca un menu appetitoso ma semplice, da preparare in anticipo, che non costi troppo e che non comporti rischi di fallimento all'ultimo minuto. L'arista marinata è una di queste preziose ricette, incontrata anni fa quando vivevo fra Milano e la Toscana. In ogni nuovo paese entravo dal macellaio locale alla ricerca di tagli buoni ma non costosi. Chiedo sempre i tempi di cottura e mi faccio consigliare su come cucinarli. Così ho incontrato questa ricetta, alla quale ho apportato nel tempo una sola variante, il metodo di cottura. Al classico forno a 180°C ho preferito la bassa temperatura, che impedisce all'arista di diventare troppo asciutta. La carne rimane rosa e, se ci si dimentica il pezzo in forno un po' più a lungo, non si fanno danni irreparabili. L'infusione aromatica si prepara con un mazzo ricco, quasi esagerato, di rosmarino, senza lesinare l'aglio nuovo di stagione. Filtrate, poi, l'olio profumato che avanza e conservatelo in frigo: sarà perfetto per condire bruschette, insalate e spaghetti.

INGREDIENTI

1 kg di arista legata,
1 mazzo di rosmarino,
1 testa di aglio nuovo,
4 foglie di alloro,
1 cucchiaino di bacche di ginepro,
mezzo litro di olio extravergine di oliva,
sale e pepe

PREPARAZIONE

Macinate sopra un vassoio mezzo cucchiaino di grani di pepe e mezzo di sale. Rotolate l'arista sopra il condimento, ungetela e massaggiatela con due cucchiai di olio. Preriscaldate il forno a 85-90°C e posizionate una teglia al centro. Scaldate una padella antiaderente, fate rosolare l'arista per 6-8 minuti su tutti i lati, a fuoco vivace. Sfumate con due cucchiai di brandy. Trasferite l'arista nella teglia aggiungendo l'alloro. Cuocete a bassa temperatura per due ore. Fate riposare in forno per 10 minuti. Trasferite l'arista in un contenitore per alimenti o in una terrina della misura della carne. Contornatela e copritela con gli spicchi di aglio vestiti e schiacciati, con il rosmarino e le bacche di ginepro pestate. Versate l'olio sopra la carne coprendola completamente. Chiudete ermeticamente e ponete in frigo per almeno un giorno. L'arista si conserva così per una settimana, diventando più profumata ogni giorno. Quando volete consumarla, scolatela dall'olio, affettatela sottile e utilizzatela a piacere. Ecco qualche suggerimento. Potete servirla fredda, come un carpaccio, con scagliette di pecorino e pesca bianca a fettine. Oppure impilate almeno sei fette in un panino integrale (stile pastrami) spalmato di senape, aggiungete cetriolini agrodolci affettati, pomodoro camone a fette, un filo di olio della marinata e due fettine di cipollotto di Tropea. Ancora, alternate le fette con verdure grigliate condite con l'olio della marinatura, coprite e scaldate in forno o a vapore. Se vi avanzasse un pezzo di arista, potete conservarla anche un mese in un vaso di vetro, copritela poi con marinata ed erbe fresche, sterilizzatela facendola bollire 20 minuti e lasciatela raffreddare nella pentola. Potrete aggiungerla a dadini a un'insalata di riso, una ciotola di carote grattugiate, sopra una bruschetta o a rinforzo di una insalata con rucola e peperoni.

8 PERSONE

130 MINUTI

DISPENSA

a cura di **Martina Barbero**

ALTOATESINO

Realizzato con solo latte dell'Alto Adige, il nuovo Fior di Latte ciuffo di Brimi, la cooperativa altoatesina di Bressanone, è perfetto per una caprese estiva

CRESCIONE

Con il suo sapore leggermente acido e pungente, il crescione è una pianta aromatica perfetta in insalata per accompagnare arrosti, grigliate e formaggi freschi

AL SEDANO

Sostenibile e naturale, la linea Essential del brand haircare Davines usa ingredienti Presidio Slow Food. Come Dede, lo shampoo con sedano rosso di Orbassano

SOSTENIBILE

Grazie alla sua forma a shopper e all'antigoccia sul fondo, ProXsac Bio di Virosac è il sacchetto pratico e biodegradabile per i rifiuti organici della cucina

IL DOLCE ALLO SPECCHIO

LE RICETTE DEI GRANDI PASTICCERI RIFATTE A CASA

LA PAVLOVA ARROTOLATA CON PESCHE E MORE

Un etereo nido di meringa ripieno di soffice panna montata e frutta è il dolce inventato negli anni Venti in Australia in omaggio a una ballerina russa, Anna Pavlova. La difficoltà? Ottenere guscio croccante e interno morbidissimo: ecco la versione di Helen Goh, pastry chef di Yotam Ottolenghi

di **Lydia Capasso**
foto di Matt Russell, food styling di Annie Rigg, styling di Tabitha Hawkins, producer Martina Barbero

Ha un che di romantico la storia della pavlova, dolce a base di meringa, panna e frutta, la cui paternità si contendono Australia e Nuova Zelanda. Ci sono di mezzo una ballerina russa, famosa per la sua grazia, morta di polmonite come molte eroine romantiche, e un pasticcere innamorato. La leggenda più accreditata vuole che la giovane Anna Pavlova, intorno agli anni '20 fosse in tournée nel continente australiano quando fu notata da Berth Sachse, che si occupava dei dolci nell'albergo di Perth dove la ballerina alloggiava, e che di lei si invaghì. Alla morte di Anna, Sachse volle omaggiarla creando una torta che la ricordasse: un etereo nido di morbida meringa ripieno di soffice panna montata. Tutto bianco come il colore da lei tanto amato. Qualche frutto rosso a testimoniare la tragicità della sua fine. La ricetta che abbiamo provato per voi è di una pasticcera nata in Malesia ma cresciuta in Australia, Helen Goh, che crea dolci per Yotam Ottolenghi, chef, scrittore, volto tv e autore di una seguitissima rubrica di cucina mediorientale e vegetariana sul *Guardian*. Goh, laureata in psicologia, ha incontrato Ottolenghi nel 2006 a Londra e da allora è la sua più stretta collaboratrice. Si dedica soprattutto ai dolci e ha firmato insieme a lui *Sweet*, dedicato interamente alla pasticceria. La pavlova di Helen Goh è un rotolo di meringa ripieno di panna, frutta e qualche mandorla. A un primo sguardo potrà sembrarvi più complessa di una comune pavlova ma non lasciatevi fuorviare dalle apparenze: è più semplice di quanto possiate immaginare.

LA MAESTRA

Nata in Malesia, Helen Goh è emigrata con la famiglia in Australia quando era bambina. Ha lavorato come capo pasticcere al ristorante «Donovans» di Melbourne prima di trasferirsi a Londra dallo chef e scrittore Yotam Ottolenghi. Oggi è la sua principale sviluppatrice di prodotti e, assieme a lui, ha scritto il libro *Sweet* (Bompiani, 2018)

Ingredienti:

Per il rotolo di meringa: 250 g di albumi (equivalenti a quelli di 6 uova grandi) a temperatura ambiente, 375 g di zucchero semolato, 2 cucchiaini di essenza di vaniglia, 2 cucchiaini di aceto di vino bianco, 2 cucchiaini di amido di mais. Per il ripieno: 400 ml di panna, 1 cucchiaino di essenza di vaniglia, 30 g di zucchero al velo setacciato più un'altra cucchiaiata per spolverizzare, 5 grosse pesche mature, lavate ma non sbucciate e tagliate in spicchi da 0,5 cm di spessore (600 g), 300 g di more fresche, 60 g di mandorle affettate e tostate.

Preparazione:

Prima di dedicarvi alla preparazione del dolce, preriscaldate il forno a 220°C, se statico, a 200°C se ventilato e foderate con carta da forno una teglia dai bordi bassi dalle dimensioni di 35 x 30 cm. Fate in modo che la carta fuoriesca dalla teglia di qualche centimetro, poi imburratela e spolverizzatela con un po' di amido di mais. Cominciate ora a preparare la base di meringa: versate gli albumi nella ciotola di un mixer dotato di fruste e montate a velocità medio-alta per circa un minuto, fino a ottenere dei ciuffi morbidi. Aggiungete lentamente lo zucchero, un cucchiaio alla volta, continuando a fare andare il mixer per almeno 5 minuti, e ottenete una meringa densa e lucida. Unite vaniglia, amido e aceto e montate a velocità bassa ancora per qualche minuto, finché il composto sarà amalgamato. Con l'aiuto di un cucchiaio versatelo nella teglia foderata e

BASE

La base della pavlova, diversamente da una comune meringa, deve essere croccante fuori e morbida dentro: per questo motivo è bene che la temperatura del forno sia alta (intorno ai 200° C)

CARTAFORNO

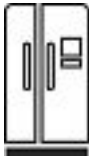
Per staccare facilmente il rettangolo di meringa una volto cotto dal foglio di cartaforno, conviene trattarlo: imburratelo e spolveratelo di amido di mais prima di spalmarlo con gli albumi montati

«LA VARIANTE BICOLORE CON L'AGGIUNTA DEL CACAO»

Come preparare una meringa perfetta? Chi può spiegarlo meglio di Helen Goh, che da quasi 15 anni crea i dolci e i dessert per uno degli chef più famosi in circolazione? «Prima di tutto gli albumi vanno messi in una ciotola asciutta e pulita. Poi è molto importante capire a che punto unire lo zucchero. I bianchi devono essere montati fino a diventare una massa morbida ma non troppo compatta. Poi lo zucchero si aggiunge lentamente, un cucchiaio per volta, così da farlo sciogliere bene. Se questa operazione venisse effettuata troppo presto, prima che la meringa sia diventata morbida, questa non riuscirebbe a incorporare aria a sufficienza e a gonfiarsi perché il composto si sarebbe appesantito. Se invece gli albumi venissero montati eccessivamente, la meringa risulterebbe friabile». Altro fattore importante per la perfetta riuscita del dolce è la cottura. «Tenere all'inizio la temperatura del forno più alta aiuta a ottenere una crosticina croccante e un interno morbido», assicura Helen Goh. «Ricordate che la base di meringa può essere preparata anche il giorno prima. Una volta cotta, lasciatela nella teglia, copritela con un telo pulito e tenetela lì fino all'utilizzo. Potrete farcirla con panna e frutta fino a 4 ore prima di servirla, ma sarebbe meglio appena prima di portarla in tavola: a contatto con il ripieno la meringa tende a inumidirsi troppo». Si raccomanda, quindi, di consumare il rotolo di pavlova lo stesso giorno in cui viene assemblato. «Se dovesse avanzare, conservatelo in frigo e consumatelo ben freddo: avrà perso la sua fragranza ma sarà comunque un ottimo dessert». E per i golosi che volessero provare una pavlova al cacao? Sostituite l'amido di mais con il doppio di polvere di cacao dolce. Si otterrà un gradevole effetto: un rotolo scuro con un ripieno di panna chiara. (*ly.ca.*)

imburrata e con una spatola stendetelo in maniera uniforme. Mettete la teglia nel forno preriscaldato e abbassate subito la temperatura a 200°C se statico e a 180°C se ventilato. Regolatevi con il vostro forno: al contrario delle comuni meringhe che hanno bisogno di una cottura dolce e lenta per seccarsi internamente, la base della pavlova deve avere l'esterno croccante e l'interno morbido come un marshmallow, che proprio il contrasto di calore contribuisce a creare. Cuocete per circa 30 minuti, finché la meringa sarà di colore beige pallido, con una bella crosticina in superficie. Sfornate e lasciate raffreddare. La meringa apparirà inizialmente ben gonfia, poi si abbasserà leggermente raffreddandosi: non abbiate paura, è normale. Se volete potete tenerla da parte per un giorno, in questo caso copritela con un canovaccio e lasciatela a temperatura ambiente. Dedicatevi al ripieno: montate la panna a neve non troppo ferma, ci vorrà qualche minuto con uno sbattitore elettrico a velocità medio alta, ci impiegherete di più se usate una frusta a mano. Aggiungete vaniglia e zucchero a velo e incorporateli bene. Sistemate un canovaccio pulito sulla meringa e con gesti rapidi ma decisi adagiate la meringa sul piano di lavoro a faccia in giù. La superficie croccante dovrà restare a contatto con il canovaccio. Sollevate la teglia e asportate delicatamente la carta da forno (avendola imburrata non sarà difficile). Spalmate ora l'intera superficie con due terzi della panna montata, sistemate sopra le fettine di pesca, tenendone da parte un etto per la decorazione, e 200 g di more, spolverizzate infine con 50 g di mandorle. Per arrotolare la meringa cominciate dal lato lungo vicino a voi: usando il supporto del canovaccio, arrotolatela fino a formare un cilindro, che poi sistemerete su un piatto da portata mantenendo rivolta verso il basso la parte con i lembi sovrapposti. Non vi preoccupate se la meringa perde leggermente la sua forma o se fuoriesce un po' di ripieno alla frutta: non perdete la calma e con le mani rimodellate il cilindro. Con un cucchiaio o una tasca da pasticcere decorate tutta la lunghezza del rotolo con la restante panna. Guarnite il rotolo con la restante frutta e mandorle, spolverizzate con lo zucchero a velo e servite.

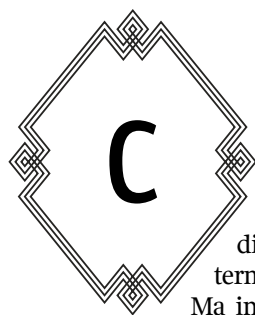
CONSERVAZIONE

La base di meringa può essere anche preparata in anticipo, basta conservarla a temperatura ambiente e lontana dall'umidità, quando pronta. Ricordatevi, poi, di ricoprirla con un canovaccio pulito.

CONSUMO

Farcite il rotolo poco prima del servizio, non più di 4 ore. La panna montata inumidisce la meringa. Se, però, il dessert dovesse avanzare conservatelo in frigo: sarà comunque ottimo anche se la meringa non sarà più croccante.

Piatto che viene dalla tradizione napoletana e si basa su un metodo di origine araba nato per conservare i cibi. È una sorta di marinatura in olio e aceto ai quali, a seconda della ricetta, si aggiungono spezie e aromi

ZUCCHINE ALLA SCAPECE

di **Angela Frenda**
foto di Stefania Giorgi, food styling Alessandra Avallone, producer Tommaso Galli

Ci sono piatti che non possono essere catalogati. Primo, secondo, contorno? Tra questi, rientrano di diritto le zucchine alla scapece. Il termine risale al latino, secondo Apicio. Ma in realtà sembra che provenga dallo spagnolo escabeche, con cui oramai un po' ovunque in tutto il mondo ci si riferisce al processo di marinatura nell'aceto. Un tipo di cottura che è antichissima e che nella mia famiglia ha sempre ricoperto un posto d'onore. Si condivano in questo modo sia gli ortaggi sia i pesci, tanto per capirci. Matilde Serao, ad esempio, cita ne *Il Ventre di Napoli* una scapece con zucchine, formaggio, pomodoro e melanzane. Ma oggi, inutile dirlo, si usa soprattutto per le zucchine da sole. Per quanto mi riguarda, sono un piatto da preparare in qualsiasi momento. Anche se io le considero perfette per una sera d'estate, quando fa tanto caldo, e però magari si è potuto comprare della menta fresca appena raccolta. È un piatto di una semplicità disarmante che però, se condito con gli ingredienti giusti, mi riferisco ad olio ed aceto, e ovviamente alla menta, può dare risultati meravigliosi. Provate ad esempio ad accompagnare delle zucchine alla scapece con un buon pane appena sfornato, o una fetta tostata. Vi sentirete completamente appagati. La preparazione, tra l'altro, non è particolarmente complicata. Si preparano friggendo le zucchine piuttosto grandi ma tagliate a fette tonde e condendole poi con aceto, aglio e foglie di menta fresca. Il piatto è noto, tra le altre cose, anche per essere citato in un film di Totò, *Un turco napoletano*. In questo lavoro, infatti, il guappo Don Carluccio «uomo di ferro», stilando il contratto di nozze, elenca i piatti che non piacciono allo sposo, tra cui appunto questo, che chiama col suo nome napoletano: *cocozzielli* (in dialetto le zucchine e i loro derivati) alla scapece. Io uso spesso la ricetta originale che Jeanne Caròla Francesconi ha redatto nel suo libro-capolavoro *La cucina napoletana*. Oppure la versione con le zucchine grigliate. Sicuramente però questo piatto pone in grande evidenza un tipo di cottura, ma anche di conservazione del cibo, che è la scapece. Tra le innumerevoli alternative che potrete sperimentare, vi suggerisco anche di provare la versione gallipolina. Che ebbe origine nel periodo in cui Gallipoli, città marinara, era costretta a subire gli assedi da parte delle potenze mediterranee. Per scongiurare la fame era necessario rifornirsi di cibo da conservare per molto tempo e il pesce era perfetto per questo uso. Veniva fritto e fatto marinare tra strati di mollica di pane

Matilde Serao, ne Il ventre *di Napoli*, parla di una versione con melanzane e formaggio

TRE COSE DA SAPERE

LA TECNICA

La scapece è la tecnica di marinatura in aceto, che ha la funzione di alzare il livello di acidità dei cibi. L'aceto è, per questo motivo, un ottimo conservante, utilizzato fin dall'antichità per allungare la vita degli ingredienti di stagione. Ma anche di preparazioni già cotte

COSA SI PUÒ CONSERVARE

Gli alimenti che più comunemente si mettono sotto aceto sono le cipolline, i cetriolini, i peperoni o la classica giardiniera. Esiste, poi, una lunga tradizione di verdure grigliate, come zucchine o melanzane, che si conservano in questo modo

BIANCO

È preferibile utilizzare l'aceto bianco, generalmente di vino o di mele. Soprattutto per ingredienti chiari che altrimenti modificherebbero la loro colorazione. Poi potete scegliere di aromatizzarlo con le spezie e le bacche che preferite (*t. gal.*)

Crediti: tessuti di Once Milano

A Gallipoli si fa con il pesce, al quale poi si aggiunge, tra le altre cose, anche dello zafferano

imbevuta con aceto e zafferano all'interno di tinozze chiamate, in dialetto gallipolino, calette. Con escabeche (in napoletano scapece) si intende il procedimento, di origine araba utilizzato poi in Italia e Spagna, nato per la conservazione di alimenti sotto aceto. Il metodo è una marinatura: consiste nel friggere l'alimento in olio d'oliva e conservarlo in una marinata che può essere composta, a seconda delle ricette, di aceto, vino, menta, zafferano, alloro o anche del pepe in grani.

INGREDIENTI

1 kg di zucchine, 3 cucchiai di acqua, 3 cucchiai di aceto di vino bianco, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di menta fresca, q.b. sale marino e q.b. olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE

Lavate le zucchine, asciugatele e poi con un coltello tagliate via le estremità. Tagliatele a rondelle, leggermente spesse e scaldate il forno a 200°C. Posizionatele su una teglia foderata di carta da forno, distanziando ciascuna fetta. Versate un filo d'olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale e a piacere una spolverata di pepe. Cuocetele quindi per 20 minuti. Volendo, potete cuocerle anche sulla griglia, avendo l'accortezza di condirle prima in una ciotola e poi abbrustolirle su ciascun lato per qualche minuto. A fine cottura, mettetele in un barattolo capiente e aggiungete anche le foglie di mente sminuzzate con le mani. In un pentolino mettete a bollire per qualche minuto l'acqua, l'aceto e lo spicchio d'aglio tagliato a pezzetti. Versate il tutto sulle zucchine, e aggiungete tre cucchiai di olio. Mescolate, ricoprite con la pellicola trasparente e lasciate riposare le zucchine alla scapece per qualche ora prima di servirle. Se avete intenzione di conservale potete cuocere il barattolo chiuso ermeticamente al vapore per una decina di minuti.

CAFFÉ LELLI

Uno Specialty coffee da Arabica Natural granada Finca El Rincon del Guatemala da gustare anche nel dopocena. Da una torrefazione artigianale guidata da Leonardo e Lisa Lelli con cura maniacale

FRAPPATO

Le eleganti note di rosa e di viola caratterizzano il nuovo Frappato della Linea Calanica di Duca di Salaparuta. Questo vino concentra le unicità del proprio territorio: scelta perfetta per un brindisi

SENIGALLIA NEL PIATTO

Sul sito dello chef stellato Moreno Cedroni trovate una serie di prodotti che vi portano a casa i sapori delle Marche. Come Seppie e piselli, che lo chef consiglia di cuocere con un uovo

TORTA BRUNELLI

Si tratta di un dessert per 11 persone. Una crema gianduia mescolata alle nocciole più buone che abbia mai assaggiato. Un dolce insolito e imprevedibile

IL MENU SALUTARE

 PER CELIACI FACILE LIGHT VEGETARIANA TRADIZIONALE PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

In estate, per il caldo, l'organismo brucia meno energie per mantenere la temperatura interna costante e così si finisce spesso per ingrassare. Ma esistono molti alimenti, come spezie, caffè, pesce e guaranà, capaci di risvegliare il corpo. Ecco la dieta perfetta per la bella stagione

RIATTIVARE IL METABOLISMO

di **Anna Villarini**
foto di Laura Spinelli, food styling Alessandra Avallone, styling Stefania Aledi, producer Tommaso Galli

È arrivato il caldo e di solito in estate si mangia in modo più salutare perché si dà la preferenza alle verdure e ai cibi più leggeri. Non sempre, però, si dimagrisce. Come mai? In parte perché adottiamo abitudini sbagliate: tra tutte, la peggiore è, quando si ha molta sete, bere bevande zuccherate, che forniscono al nostro corpo decisamente tante, troppe calorie; poi, si pasteggia con tanta frutta pensando di fare bene, in realtà finiamo per assimilare molto fruttosio che, se in eccesso, favorisce l'aumento di peso ma anche di trigliceridi e di acidi urici; infine, complice la luce solare, si tende a cenare sempre più tardi, finendo per andare a letto senza aver completato la digestione. Se anche, però, correggessimo tutti questi errori di comportamento, dimagrire in estate sarebbe comunque difficile. Tutta colpa del metabolismo basale. Si tratta del dispendio energetico di un organismo vivente a riposo e comprende l'energia necessaria per far svolgere tutte le funzioni metaboliche vitali: respirare, far circolare il sangue, digerire, assimilare, far funzionare le cellule e anche mantenere la temperatura corporea costante. Ed è proprio il consumo energetico per mantenere la temperatura a 37°C che fa la differenza nella stagione calda. Se in inverno, infatti, il nostro corpo deve bruciare molte calorie per mantenere quella temperatura, in estate invece serve pochissima energia: l'organismo si scalda quasi da solo grazie alla temperatura esterna data dal sole. Come possiamo, allora, riattivare il metabolismo basale che in estate tende ad addormentarsi? Certamente facendo attività fisica in modo costante, ma anche con il cibo. La natura fornisce degli alimenti che fanno bruciare energia: per esempio, le spezie come il peperoncino, lo zenzero e il curry, il tè, il caffè e il guaranà, ma anche il pesce, la cipolla e l'aglio. Tutti ingredienti presenti in abbondanza in questa proposta di menu settimanale e nelle ricette illustrate qui a fianco.

**Nutrizionista e ricercatrice alla Fondazione IRCCS-Istituto Nazionale dei Tumori*

LA SETTIMANA

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA
L	Kombucha con frittelle di grano saraceno	Ciocolato fondente al peperoncino con caffè verde	Pappa al pomodoro, contorno di cipolline al forno*	Pane e avocado al lime, bevanda di menta e melissa	Involtini di petto di pollo e verdure; spinaci e alghe
Ma	Estratto di verdure al limone, gallette di quinoa e marmellata	Tè nero con lamponi freschi	Sorgo con avocado, mandorle, borlotti e pomodorini secchi	Succo di pomodoro con pinzimonio di verdure	Involtini di filetti di branzino*
Me	Muffin ai frutti rossi e caffè shakerato*	30 grammi di mandorle, acqua con ribes e gelsi	Spaghetti aglio, olio e peperoncino; peperoni e capperi*	Frullato di frutta con bevanda di mandorla o nocciole	Insalata di ceci misti, carote, sedano rapa e scorzonera
G	Tisana di guaranà con crespelle di farina di mandorle	Yogurt greco bianco naturale frullato con albicocche	Verdure ripiene di pane integrale ed erbe aromatiche	Estratto di bietola, rucola, ravanello; pane e patè di olive	Frittata di erba cipollina; pomodori*
V	Succo di frutti rossi 100% con brownies di fagioli azuki	Frullato di bevanda di sorgo con fiocchi di avena e nocciole	Quinoa con tempeh e alghe con contorno di taccole al limone	Spiedini di frutta fresca di stagione	Insalatona di alici e frutta secca*
S	Estratto di carote, e zenzero; pane e marmellata di mirtilli	Pesca bianca cotta senza zucchero	Risotto integrale alle cime di luppolo e peperoncino	Bruschetta integrale con pomodoro, aglio e origano; tè matcha	Fagioli misti, fave, piselli, soncino, pomodori e cipolla
D	Bevanda di noci con avena fioccata e frutti rossi	Yogurt di soia bianco naturale frullato con susine rosse e gialle	Grano saraceno e legumi, insalata di spinaci e frutti rossi	Macedonia senza zucchero con fiocchi di avena e pinoli	Orate agli agretti, melanzane al funghetto

*Ricette spiegate e illustrate a fianco

DA RITAGLIARE

Crediti: piatti Bloomingville, La Topaia Laboratorio di Ceramica, MVH, Novità Home e Serax; tovaglioli La Fabbrica del Lino

INGREDIENTI

1 tazza di farina 2, **1 cucchiaino** di lievito per dolci, **½ cucchiaino** di bicarbonato, **1** seme di una stecca di vaniglia, **30 g** di uvette, **½ bicchiere** di te o acqua, **1 dl** di latte di mandorle,**3 cucchiai** di crema di mandorle, **1** banana matura, **1 tazza** di mirtilli e lamponi, sale

MUFFIN AI FRUTTI ROSSI E CAFFÈ SHAKERATO

F L

Frullate il te o l'acqua con le uvette fino ad avere una crema omogenea. Mescolate in una ciotola farina, una presa di sale, lievito e bicarbonato. In una seconda ciotola stemperate crema di mandorle, latte di mandorle, semi di vaniglia, crema di uvette e banana schiacciata con la forchetta. Versate gli ingredienti liquidi nella farina, mescolate con un cucchiaio fino a rendere omogeneo ma non lavorate troppo a lungo. Incorporate i frutti di bosco. Versate la preparazione in 8 pirottini, arrivando a 2/3 di altezza del contenitore, guarnite con altri frutti. Cuocete a 180°C per 25 minuti. Per il caffè: versate 4 tazzine di caffé lungo in un barattolo pieno di cubetti di ghiaccio, chiudete ermeticamente e shakerate fino a rendere freddo e spumoso. Versate nei bicchieri e servite con i muffins. (*al.av.*)

4 PERSONE

60 MINUTI

INGREDIENTI

250 g di pane secco (se possibile a pasta madre), **500 g** di pomodori maturi, **2-3 spicchi** di aglio nuovo, **1 litro** di brodo vegetale, **1** mazzetto di basilico, olio extravergine di oliva, sale e pepe

PAPPA AL POMODORO

F L

V T

Spezzate il pane secco, mettetelo in una ciotola, versate sopra il brodo e lasciatelo gonfiare. Immergete i pomodori in acqua bollente salata per 2 minuti, scolate e immergete in acqua fredda per qualche secondo. Sbucciateli e tagliateli a pezzi. Scaldate un wok con 3-4 cucchiai di olio e gli spicchi di aglio schiacciati. Unite i pomodori, salate e lasciate cuocere a fuoco vivace per 10 minuti. Sbriciolate il pane, unitelo al pomodoro e cuocete mescolando, aggiungendo se necessario il brodo non assorbito. Regolate di sale, profumate con una manciata di foglie di basilico, completate con un giro di olio e pepe appena macinato. Accompagnate con cipolle novelle tagliate a spicchi, condite con olio, sale e aghi di rosmarino. Cuocetele in forno a 180°C con un giro d'olio per 30 minuti circa. (*al.av.*)

4 PERSONE

30 MINUTI

INGREDIENTI

4 filetti di branzino, **2** zucchine novelle, **8** fiori di zucca, **4** foglie di alloro, rosmarino fresco, curry in polvere, **100 g** di soncino, **mezzo** limone, olio extravergine di oliva, sale, pepe

INVOLTINI DI FILETTO DI BRANZINO

C L

Eliminate le lische dai filetti con una pinzetta con una pinzetta, salateli leggermente, tenete in fresco. Tagliate le zucchine a julienne. Saltatele in padella con 1 cucchiaio di olio, insaporitele con 2 prese di curry, salate e togliete dal fuoco. Dividete le zucchine in 4 porzioni, mettetele sopra i filetti e arrotolateli intorno alle verdure, fissateli con stecchini di bambù. Spennellate gli involtini con olio extra vergine disponeteli in una teglia e con le foglie di alloro e cuoceteli in forno a 180°C per 10-12 minuti. Guarniteli con un pizzico di curry. Lavate e asciugate il soncino e i fiori di zucca puliti dall'ovario e divisi a striscioline. Emulsionate 1 cucchiaio di succo di limone, con sale, pepe e 2 cucchiai di olio extra vergine. Condite l'insalata solo prima di servirla. (*al.av.*)

4 PERSONE

30 MINUTI

INGREDIENTI

320 g di spaghetti integrali, **10** spicchi di aglio nuovo, **2** peperoncini secchi, **1** mazzetto di menta, **2** peperoni rossi, **1** peperone giallo, **2 cucchiai** di capperi sott'aceto, maggiorana fresca, olio extravergine di oliva, sale

SPAGHETTI AGLIO, OLIO E PEPERONCINO

F L V T

Abbrustolite i peperoni sopra la griglia ben calda, quando sono anneriti su tutti i lati trasferiteli in un sacchetto di carta e lasciate intiepidire. Sbucciateli, eliminate i semi, tagliateli a striscioline. Conditeli con sale, foglioline di maggiorana fresca e capperi, aggiungete un filo di olio. Se potete preparali il giorno prima saranno ancora più saporiti. Per gli spaghetti, sbollentate gli spicchi di aglio vestiti per 30 secondi, scolateli, sbucciateli e tagliate a fettine. Mettete in cottura gli spaghetti in acqua bollente salata, nel frattempo soffriggete aglio e peperoncini in 4-5 cucchiai di olio a fuoco dolce. Scolate gli spaghetti al dente e risottateli in padella aggiungendo un mestolino di acqua per portarli a completa cottura, mantecateli con olio crudo e foglie di menta. Servite e accompagnate con i peperoni. (*al.av.*)

4 PERSONE

35 MINUTI

INGREDIENTI

8 uova, **10** mini zucchine (quelle da fiore), **1** mazzetto pieno di erba cipollina, **2 cucchiai** di yogurt (di soia o di capra), **2** grossi pomodori da insalata, **qualche** ramo di basilico, **1** spicchio di aglio, aceto di vino rosso, olio extravergine di oliva, sale

FRITTATA DI ERBA CIPOLLINA

C F

L V T

Rompete le uova in una ciotola, aggiungete lo yogurt e sbattete con la frusta per 2 minuti, salate, pepate. Affettate le zucchine e conditele con poco sale. Tritate l'erba cipollina. Unite alle uova e mescolate. Scaldate una padella antiaderente con un manico resistente al calore, scaldate il forno a 180°C. Aggiungete un giro di olio nella padella e versatevi le uova. Cuocete 3 minuti sulla fiamma, quindi trasferite la padella in forno e proseguite la cottura per 10 minuti, finché la parte superiore della frittata risulta soda. Tagliate a spicchi i pomodori. Sfregate una ciotola con lo spicchio di aglio, versate 2 cucchiai di olio, uno di aceto, 2 pizzichi di sale, emulsionate il condimento con un forchetta, facendolo scivolare sopra le pareti. Unite i pomodori e profumate con il basilico. Servite la frittata con l'insalata di pomodori. (*al.av.*)

4 PERSONE

30 MINUTI

INGREDIENTI

200 g di ciliegini rossi e gialli, **200 g** di fagiolini verdi, **1** cuore di lattuga, **2** cipollotti bianchi, **1** peperone verde, **2 cucchiai** di semi misti (zucca, girasole, lino, pinoli, mandorle), **2** limoni, **32** acciughe fresche spinate, semi di finocchio, aceto di mele, olio extravergine di oliva, sale e pepe

INSALATONA DI ALICI E FRUTTA SECCA

C F L

Passate le acciughe già spinate sotto un filo di acqua e asciugatele. Salatele all'interno e richiudetele. Ungete della carta forno su una leccarda e mettete le acciughe. Pepate, cospargete di semi di finocchio e oliate. Lessate i fagiolini 10 minuti in acqua bollente salata, scolate e raffreddate. Tagliate a metà i ciliegini, a bastoncini il peperone verde, a rondelle i cipollotti. Condite i pomodori con una presa di sale e i cipollotti con poco sale e aceto. Affettate il limone e unitelo alla lattuga e alle altre verdure. Emulsionate il succo di mezzo limone, 1 cucchiaio di acqua e 4-5 cucchiai di olio, sale, pepe e le code del cipollotto tritate. Nel frattempo passate in forno già caldo a 200°C le acciughe per 5 minuti. Condite l'insalata con 2/3 dell'emulsione, cospargete di semi. Versate il resto dell'emulsione sopra le acciughe e servite. (*al.av.*)

4 PERSONE

30 MINUTI

FRIGO E SEDUTE

Il frigo free standing richiama gli anni '50. Il tavolo, rettangolare, ha le gambe in legno e il piano in pietra. Le sedie Thonet sono protette da cuscini in velluto colorato

LAMPADA

La lampada è la Lampe de Marseille, disegnata da Le Corbusier nel 1950. Un pezzo iconico ma pratico: illumina il tavolo con braccio movibile e calotta orientabile

Una stanza tradizionale con la parte operativa tutta su un lato e il tavolo al centro. Arricchita, però, da pezzi di design, mobili vintage e opere d'arte

«VI PORTO A PRANZO A CASA MIA»

di **Clara Bona**
foto di Andrea Chiaravalli

Ecco una cucina che rappresenta un perfetto mix tra tradizione e novità. L'impostazione è classica: una stanza rettangolare, con la parte operativa lungo una parete e il tavolo al centro. Ma ci sono poi tanti particolari che fanno la differenza. E la trasformano in una cucina difficile da classificare: nello stesso ambiente convivono pezzi di design storico, opere d'arte, mobili vintage, oggetti che arrivano da tutto il mondo. Di sicuro non è una cucina tecnologica. Prevale un'atmosfera familiare e accogliente, dovuta soprattutto alla scelta di alcuni pezzi di carattere. Il frigo freestanding che richiama gli anni '50. Il sobrio tavolo rettangolare, con le gambe in legno e il piano in pietra grigio scuro. Intorno quattro sedie Thonet in legno curvato, classico del design: recuperate a casa del nonno, ma rivisitate con cuscini in velluto dai colori strong, uno diverso dall'altro, perfetti per proteggere la seduta in paglia di Vienna. C'è poi una lampada che non passa inosservata: è la Lampe de Marseille, disegnata da Le Corbusier nel 1950 per la famosa Unitè d'Habitation. Un pezzo iconico ma anche pratico: illumina il tavolo con braccio movibile e calotta orientabile. A fianco, un quadro antico raffigurante Sant'Andrea: una scelta insolita ma di grande effetto per una cucina. Sulla stessa parete, una dispensa chiusa da una porta d'epoca a doppio battente e una piccola nicchia color petrolio, per piatti e bicchieri a vista. Scelta poco comune (il terrore della polvere!) ma pratica e con una sua valenza estetica. I mobili del bancone lavoro sono stati ridipinti con smalto satinato color verde salvia. Il piano è in legno lamellare di faggio non lucidato e trattato ad olio: l'effetto è quello di un grandissimo tagliere. Insomma, una che ha molti anni, quasi 25, ma che resta al passo con i tempi grazie a piccoli restyling fatti nel corso del tempo. È la cosa bella di un progetto che funziona.

Limonate nei thermos e scampoli di tessuti per piccoli momenti improvvisati, ma carichi di valore, come un pic nic pomeridiano al parco o in giardino

TORNA LA MERENDA SUL PRATO

Testo e foto di **Irene Berni**

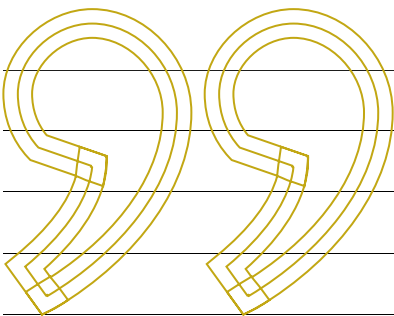
Da piccola amavo rifugiarmi a far merenda in giardino. Con l'immaginazione infantile, ogni angolo verde mi appariva misterioso e affascinante: mi arrampicavo sui rami del vecchio nespolo con due grandi fette di pane toscano, burro e zucchero e mi illudevo di essere immersa in una casa tutta mia. Oppure stavo distesa sui prati di fiori selvatici guardando le nuvole inseguirsi nel cielo, fingendo di essere sdraiata sulle più preziose coperte di mamma, ricamate a mano. Crescendo è stato più semplice perdermi nelle descrizioni dei paesaggi della letteratura e, per un lungo periodo, mi ero convinta che alcuni poetici scenari potessero risiedere solamente lì, in mondi passati, immaginati o dipinti. Con l'arrivo di mia figlia sono tornata a fantasticare come un tempo e, unendo la sua fantasia fanciullesca alla mia praticità di adulta, abbiamo iniziato a provare il desiderio di render vivo ogni quadro che ci suggeriva la mente. All'inizio erano semplici occasioni di gioco, merende a tema, piccole feste con le amiche, spettacoli teatrali con rinfresco. Adesso, che è quasi una donna, riunirci ad oziare in giardino è un vero momento di intimità e chiacchiere. Il sole e il clima mite, il vento vivace e i fiori che permeano l'aria con il loro profumo: in questa stagione tutto si mostra più bello, anche parlare è più semplice. Insieme a frutta fresca, preparo bevande rinfrescanti come limonate e tè freddi che conservo a temperatura grazie ai thermos. Come coperte uso scampoli dei tessuti più resistenti, come tele damascate di vecchi materassi o cotoni pesanti rigati da tappezzeria. Conservo ancora qualche piccola pietra decorata da mia figlia che utilizzavamo per fermare la tela dal vento, un ricordo delle nostre prime avventure in giardino: ancora oggi sono per me tra le più preziose decorazioni.

FRUTTA

La frutta è la merenda ideale. Preparo ciliegie e fragole, degli spiedini oppure servo la macedonia in cialde di gelato a forma di cono oppure a cestino.

BICCHIERI

Se, come me, amate i bicchieri di vetro anche in giardino, rivestiteli con dei portabicchieri in midollino per renderli più sicuri in caso di cadute

GLI OGGETTI

Piatti ultra decorati e stoffe a fiori come fossero quadri
E poi utensili coloratissimi per cucinare tutto
e da portare anche in tavola
Ecco tutte le novità da acquistare

a cura di **Martina Barbero**

FIORDALISI E PRIMULE

Con fiordalisi, papaveri, primule, ranuncoli e peonie, indossare il grembiule di Anthropologie è come immergersi in un campo appena fiorito. Il marchio cult di moda e design nato nel 1992 in Pennsylvania (Stati Uniti) ha creato questo pezzo unico insieme a Nathalie Lete, stilista e artista francese famosa per i suoi disegni e le sue sculture espressioniste. Negli ultimi anni, Lete si è concentrata su ceramica, libri, giocattoli per bambini e soprattutto tessuti dipinti a mano. Anthropologie, oltre ad avere negozi negli Stati Uniti e in Gran Bretagna, spedisce i suoi articoli in tutto il mondo attraverso il suo shop online. (*Anthropologie.com*)

LA COLLEZIONE CHE CELEBRA L'AMAZZONIA

Riconosciuta come la più grande foresta naturale del mondo, l'Amazzonia ospita quasi il 10 per cento della biodiversità del pianeta. Una ricchezza che va protetta e raccontata, perché no, anche attraverso oggetti di uso quotidiano. Da questo pensiero nasce la collezione Amazonia: oltre 70 pezzi per la tavola, tra piatti, bicchieri, caraffe, tazze e teiere, creati da Vista Alegre con Bordallo Pinheiro, storica azienda di ceramica portoghese, e Ecoarts Amazonia, organizzazione no profit che lavora per recuperare l'ambiente naturale nell'area brasiliana della foresta pluviale. «Parte del ricavato proveniente dalla vendita della collezione — spiegano sul sito — verrà impiegato nella riforestazione dell'area del Mato Grosso dell'Amazzonia, piantando alberi da frutto autoctoni». (*Vistaalegre.com*)

MANDOLINA (CON SALVADITA)

C'è chi aspetta tutto l'anno la grande varietà di ortaggi dell'estate per cibarsi solo di insalate con ogni tipo di verdura. E allora l'oggetto indispensabile per affrontarle indenni (psicologicamente e fisicamente, è il caso di dirlo) è uno solo. La mandolina: efficiente nel ridurre una carota a julienne, veloce per affettare sottilmente una cipolla e precisa al millimetro nel creare dischetti uniformi di cetriolo o zucchina. Con le sue quattro diverse lame in acciaio intercambiabili, l'affettatrice firmata Juicy Home semplifica la vita ai fornelli. Nel kit è presente anche un salvadita ad hoc. (*Juicyhome.co.uk*).

ALL-IN-ONE

Chi ha la fortuna di incontrare una pentola all-in-one non può lasciarsela scappare. Always pan, la padella progettata dalla start up statunitense Our Place, è una di queste. Con l'interno in ceramica antiaderente, il mestolo in legno allegato e il cestello interno (amovibile in bambù o acciaio) è la casseruola adatta letteralmente a ogni cucina e cottura. Frigge, stufa, cuoce a vapore, rosola e addensa. La chicca? È rivestita in silicone opaco e resistente al calore, facilissimo da pulire: nulla si attacca e con una passata di spugna qualsiasi tipo di sporco sparisce. (*Fromourplace.com*)

LA GRIGLIA PER SPIEDINI

Il fuoco intimidisce molti. Non è facile da controllare, soprattutto quando si tratta di griglie, brace e cibo da abbrustolire, ma non bruciare. Se non siete quindi il *pig master* della Carolina del Sud che, nel libro cult di Michael Pollan (*Cotto*, Adelphi), ha fatto sognare (e salivare) il mondo intero con il suo bbq, non vi resta che equipaggiarvi degli utensili giusti. Per gli ingredienti più piccoli e delicati, quelli che immancabilmente cadono attraverso le griglie carbonizzandosi ed alzando un gran fumo, l'alleato più adatto è il cestello. Meglio, invece, se stretto e allungato quando si tratta di spiedini. In questo modo si possono allineare e impilare cubetti di patate e ananas, pezzetti di peperone, pomodorini (i primi a tradire perché, per quanto li si possa infilzare bene, cadono sempre non appena il calore inizia a trasformarli), pancetta e salsiccia. Questi cestelli allungati con l'impugnatura in legno sono anche conosciuti come «griglie da kebap». Si tratta infatti dei pronipoti del tradizionale spiedo usato per cuocere i kebap turchi, attenzione, non il rotolo di carne che siamo soliti vedere nelle rosticcerie popolari in Italia, il cui nome corretto è döner, ma i tipici spiedini di carne trita. Grazie alla loro struttura che intrappola il cibo al suo interno, questi cestelli si possono appoggiare direttamente sulla brace e girare di tanto in tanto fino a che gli ingredienti non risultano ben abbrustoliti. (*m.bar.*)

LE NUOVE APERTURE (A TEMPO)

In attesa di tornare ai ristoranti come li conoscevamo prima dell'emergenza Covid-19, molti chef stanno puntando su formule solo per l'estate o con menu semplificati, atmosfera informale, e prezzi accessibili. Da Milano fino a San Francisco, ecco i migliori indirizzi

«VIVA» LA TERRAZZA POP UP

di **Tommaso Galli**

Viviana Varese riparte, da una terrazza. Ha scelto il lago di Garda, la sua famiglia e una vista panoramica per formulare un ristorante per l'estate. «Viva La Terrazza» è un'osteria contemporanea, una contaminazione tra passato e presente, inaugurata il 5 giugno a Manerba e aperta fino al 15 ottobre. Una nuova avventura per la chef milanese, nata anche grazie alla sorella Antonella e allo chef Fabio Mazzolini, che le hanno affidato parte del loro ristorante «Dalie e Fagioli». E che punta tutto su una formula democratica, dopo aver condiviso la sua cucina attraverso il delivery e le video-ricette. Ci sono i suoi classici, come lo spaghettino in brodo di pesce affumicato o il risotto al cacio con sette pepi e limoni di Amalfi. E poi la pizza fritta con mozzarella di bufala e bavarese al pomodoro o l'ossobuco al barbecue con diaframma e tartare di Fassona. Ma anche qualche new entry, come il pacchero al doppio pomodoro o gli ziti alla genovese. E la proposta dei cicchetti per l'ora dell'aperitivo. Un menu adatto a tutti e snello. Intanto per metà giugno è prevista la riapertura di «Viva», una stella Michelin all'interno di Eataly Smeraldo a Milano.

Viale Catullo 33, Manerba del Garda (Brescia)

Sul Garda Viviana Varese, al centro, con Fabio Mazzolini e la sorella Antonella Varese (*foto di Nicolò Brunelli*)

«BENTOTECA»

UNA GASTRONOMIA DA TOKUYOSHI

Anguilla grigliata e udon tirati a mano. Ma anche tempura di verdura e katsusando. Yoji Tokuyoshi riparte con un nuovo progetto. Negli spazi del ristorante stellato, rinnovato poco prima del lockdown, è stata inaugurata a fine maggio la sua «Bentoteca», tipica gastronomia nipponica. Aperta per pranzo, aperitivo o cena, la proposta è informale, anche nel prezzo (i piatti non superano i 22 euro). E già si pensa, se dovesse funzionare, a come renderla stabile, spostando lo stellato «Tokuyoshi» in un'altra sede da settembre. (*t.gal.*)

Via San Calocero 3, Milano

«PERBELLINI POP UP»

COCKTAIL E PIATTI D'AUTORE

«I vincoli a tutela della salute dei nostri clienti non permettono la riapertura di "Casa Perbellini"». Se da un lato Giancarlo Perbellini ha prolungato lo stop del suo ristorante scaligero bistellato almeno fino a settembre, dall'altro ha intrapreso un nuovo percorso, anche se temporaneo. Sempre a Verona ha lanciato «Giancarlo Perbellini Pop Up», che resterà aperto tre mesi. Per mixare cocktail a menu di tre, quattro o sei portate, che cambiano giornalmente. Un'idea nata dalla voglia di tornare a cucinare. Su tutti un piatto, che sarà sempre presente: la milanese cotta e cruda. (*t.gal.*)

Via Mondo d'Oro 4, Verona

«MENTONE»

LA PIZZERIA IN CALIFORNIA

La notizia era già nell'aria. E forse il blocco del suo ristorante tristellato, il «Manresa» tra Santa Cruz e San Francisco, ha accelerato i tempi per trovare un'alternativa. Così ora David Kinch, in piena emergenza Covid, ha aperto ad Aptos, in California, «Mentone», la sua prima pizzeria. Che strizza l'occhio alla Costa Azzurra (oltre al nome, nel menu campeggia l'insalata nizzarda) e a piatti più italiani. Come la pizza, appunto, dal cornicione morbido e ben cotto. Consegnata solo tramite il delivery nelle ultime settimane. (*t.gal.*)

174 Aptos Village Way, Aptos (Usa)

«ANGELIKA»

BISTROT VEG AL «GERANIUM»

Ha messo da parte gli ingredienti di origine animale. Reso il servizio meno impostato e il conto (più) accessibile. Nella sala privata del «Geranium», il tre stelle di Rasmus Kofoed a Copenaghen, appena ripartito, è nato il 4 giugno «Angelika», bistrot veg. Un tributo alla mamma di Kofoed, da cui prende il nome. Dagli asparagi arrostiti al dahl estivo di lenticchie, il menu degustazione si snocciola in otto portate (90 euro). Altro esempio danese, dopo il «Noma» di Redzepi, trasformato per l'estate in un burger bar, di come il fine dining possa reinventarsi. (*t.gal.*)

Per Henrik Lings Allé 4, Copenaghen

Cassetto sottovuoto Wolf: bello, buono e salutare Oggi è possibile

La proposta Frigo 2000 per sbloccare la creatività garantendo freschezza e sapore

Con un semplice gesto, gusto e vitamine sono conservati a lungo, per cibi pronti per essere assaporati o cucinati. Da Sub-Zero, produttore di frigoriferi da oltre 70 anni e maestro indiscusso nella conservazione di altissima qualità grazie all'utilizzo di un filtro brevettato dalla NASA che elimina virus, batteri e gas etilene, nasce il cassetto sottovuoto Wolf: un'accoppiata per rendere la conservazione dei cibi unica, completa e professionale. Il cassetto sottovuoto è utile per aiutare a preparare deliziosi pasti conservando e porzionando comodamente prodotti freschi, congelati e secchi, ma serve anche a molto altro: preparare cibi per la cottura sottovuoto, mettere sottovuoto oggetti preziosi, creare ricette con il metodo dell'osmosi, conservare sottovuoto bottiglie di vino aperte... La sigillatura sottovuoto è un metodo di confezionamento che rimuove l'aria prima del punto di sigillatura, prevenendo l'ossidazione e il deterioramento dei cibi. Sigillando sottovuoto gli alimenti e conservandoli correttamente in frigorifero, in congelatore o in dispensa, si prolunga in modo significativo la durata del cibo. Il fatto poi che gli alimenti conservati avranno un sapore fresco come il giorno in cui sono stati sigillati vi farà davvero innamorare di questo oggetto. La conservazione sottovuoto non solo garantisce alimenti più salutari, più freschi e dal sapore migliore, ma riduce anche gli sprechi, quindi è più conveniente.

Ampiamente utilizzata da ristoranti e produttori di alimenti, la sigillatura sottovuoto è considerata un metodo di confezionamento ideale per la sua capacità di offrire una conservazione a lungo termine. Molti degli alimenti acquistati presso i negozi di alimentari sono probabilmente stati sigillati sottovuoto, per esempio salumi, pollame, frutta e verdura congelate. Ora si può fare il sottovuoto anche a casa. Proteggere gli alimenti dall'umidità, conservare prodotti secchi o farine, cuocere e poi imbustare per sfoderare la cena pronta al momento giusto sarà un gioco da ragazzi. E poi via alla fantasia: marinare, creare acque aromatizzate, imbustare gli ingredienti e realizzare dei cocktail sempre pronti all'uso.

La tua cena sarà in tavola più velocemente, impacchettando e congelando i cibi singolarmente, e riducendo i tempi di scongelamento. Ognuno potrà scegliere per cena il suo piatto preferito, congelando diversi tipi di alimenti porzionati. Non si dovrà fare altro che rigenerare nel forno combinato a vapore Wolf e servire, per diventare così chef in pochi minuti.

www.frigo2000.it

Crema inglese Earl Grey

Dimensione sacchetto: grande; n. sacchetti: 1; preparazioni: 0,75 litri; tempo di cottura: 30 minuti.

INGREDIENTI
235 ml di latte; 235 ml di panna; 150 g di zucchero; 6 tuorli d'uovo; 1 g di sale kosher; mezzo baccello di vaniglia, diviso e raschiato; 2 g di tè Earl Grey.

PREPARAZIONE
Unisci il latte, la panna, lo zucchero, i tuorli e il sale in un frullatore e frulla a bassa velocità per 30 secondi.
Aggiungi il mezzo baccello di vaniglia e i semi, il tè sfuso e gli altri ingredienti e miscelali in un sacchetto per il sottovuoto, poi sigillalo.
Posiziona il sacchetto sulla teglia forata del forno a vapore combinato Wolf, sulla posizione 2 delle griglie.
Imposta il forno a vapore combinato su modalità vapore a 82 °C e fai cuocere per 10 minuti.
Rimuovi il sacchetto e agita la crema al suo interno. Assicurati di premere gli angoli. Poi fai cuocere per altri 20 minuti.
Rimuovi il sacchetto dal forno a vapore combinato e fai raffreddare nel ghiaccio.
Apri il sacchetto e filtra il contenuto con un colino a maglia fine.
Goditi l'aroma della vaniglia in tutte le stagioni o usala come base per il gelato.

IDEE PER DIVERSI SAPORI
Sostituisci il tè Earl Grey con altri tè, ingredienti secchi o spezie: prova i grani di caffè espresso, la scorza d'arancia, le scaglie di cocco, la cannella, il cardamomo o il pepe nero.

INFUSIONI

SPERIMENTA, DAI VITA ALLE TUE IDEE E OTTIENI NUOVI GUSTI

Una semplice infusione aggiunge un tocco inaspettato alle tue ricette tradizionali.
Usa la tua creatività per aggiungere un pizzico di sapore al tuo olio e al tuo aceto, per un condimento speciale per le tue insalate. Guarnisci il tuo dolce preferito con un infuso di frutta al liquore, e aggiungi sapore al tuo burro per un nuovo approccio alla rosolatura della tua carne.

CONSERVE

CREA IL TUO CAPOLAVORO DI SAPORI CON CONSERVE ARTIGIANALI

Conserva la tua frutta e verdura preferita in modo rapido e semplice con il cassetto per il sottovuoto a campana Wolf.
Il sottovuoto a campana permette di diminuire il processo di ossidazione degli alimenti e mantiene le proprietà organolettiche dei cibi. Tramite il sottovuoto con il metodo osmosi, inoltre, il cibo più solido si insaporirà delle spezie che inserirai all'interno.
Sperimenta nuove combinazioni di spezie e crea le tue ricette personalizzate di sottaceti.

I LIBRI

Julian Barnes, *Il pedante in cucina*, Einaudi, 128 pagine, 14 euro

BRILLANTE

IL PEDANTE IN CUCINA

A parte essere un precisino ai fornelli, Julian Barnes è uno scrittore. E così cucinare diventa una questione (anche) di parole. Dagli autori classici della narrativa gastronomica fino ai maestri contemporanei, l'autore di Leicester racconta qui il suo esilarante rapporto con manuali&ingredienti

Nina Olsson, *Bowls of Goodness: Grains + Greens*, Kyle Books, 192 pagine, 21,96 euro

BOWL MANIA

CEREALI E VERDURE IN CIOTOLA

È il nuovo libro vegetariano di Nina Olsson, art director e food stylist svedese fondatrice di Nourish atelier. Qui più di un centinaio di ricette delle sue mitiche bowls, a base di cereali integrali e verdure fresche. Piatti unici sani ma di gusto, perfetti per l'estate in arrivo

Filippo Venturi, *Gli spaghetti alla bolognese non esistono*, Mondadori, 204 pagine, 18 euro

BLACK COMEDY

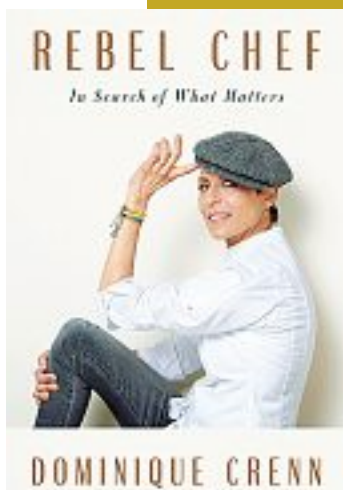
IL RITORNO DELL'OSTE-DETECTIVE

Dopo il fortunato *Il tortellino muore nel brodo*, l'oste-detective Emilio Zucchini è impegnato in un nuovo caso nato dalla penna dell'oste-scrittore Filippo Venturi. Una storia rocambolesca che parte da una cucina bolognese e finisce, dopo ricette e inseguimenti, in cima al colle che guarda la Dotta

LE SCELTE DEL MESE

Nella biografia l'unica cuoca tristellata degli Stati Uniti racconta l'adozione, il tumore, la ricerca della madre naturale, le discriminazioni. E mentre oggi il suo impero si allarga, progetta il matrimonio con la compagna: «Sarà una festa per celebrare la vita»

«SONO UNA CHEF RIBELLE» DOMINIQUE CRENN

di **Isabella Fantigrossi**

Il cappello in testa, da quando lo scorso anno le hanno diagnosticato un tumore al seno destro, è diventato compagno inseparabile. Ora, però, dopo una doppia mastectomia e una prognosi di remissione arrivata alcuni mesi fa, si sente meglio. È euforica, nonostante la pandemia. Durante l'intervista su Zoom, mentre beve una spremuta di frutta per colazione (a Milano è tardo pomeriggio, a San Francisco è mattina), si toglie per un attimo il cappello sorridendo come una bambina. Sotto, tiene una fascia nera che le avvolge appena la fronte e le lascia scoperta la nuca. «Vedi, i capelli stanno finalmente ricrescendo!». Dominique Crenn, 55 anni, la prima chef donna ad aver ottenuto, nel 2018, tre stelle Michelin negli Stati Uniti all'«Atelier Crenn» di San Francisco, continua la sua battaglia. Una battaglia perenne. «Passato il cancro, è arrivato il virus a far chiudere tutto. Ma non importa, a forza di resistere sono diventata una persona migliore». Del resto, lo ha raccontato nella sua biografia, *Rebel chef*, in uscita domani per Penguin, «sono una donna che ha sempre combattuto e non si è mai accontentata». E che oggi urla un messaggio: «Sono stata adottata, sono emigrata negli Stati Uniti, ho voluto fare un mestiere ancora molto maschile, sono gay. Ma tutti i successi ottenuti nella vita sono arrivati non nonostante le mie differenze, ma proprio grazie a queste». Tutta la sua vita è una corsa continua alla ricerca di un'identità. A risolvere, soprattutto, «l'enigma dei miei genitori naturali». Non a caso sottotitolo del suo libro è *In search of what matters* (Alla ricerca di ciò che conta). Dominique a sei mesi di vita viene lasciata in orfanotrofio e subito dopo adottata da *papa* Allain e *maman* Louise Crenn. «Ho avuto la fortuna di essere stata scelta da persone meravigliose. I miei genitori mi hanno sempre fatto sentire come se fossi un regalo».

Sono loro che le fanno scoprire l'amore per la cucina. Insieme al papà, già da bambina gira per provare i migliori ristoranti francesi. E con la mamma si mette ai fornelli nella grande casa di campagna sulla costa Atlantica. Da ragazza, però, si sente inquieta. «È difficile non sapere da dove arrivi», racconta. Nella vita «mi sono sentita spesso diversa». Per dire, «non era normale che una ragazza francese volesse diventare una cuoca e sognasse di aprire il suo ristorante. Io non volevo quello che avrei dovuto desiderare, matrimonio, figli, un lavoro discreto. Negli anni '70 e '80, questi erano gli unici obiettivi adeguati per una donna francese. Quindi per un po' pensai che il problema fosse la Francia. Non sono abbastanza francese, mi dicevo. Del resto, il mio patrimonio genetico era misto e incerto e la Francia, con la sua severità e purezza, non mi andava bene. Solo l'America, la terra della libertà, mi avrebbe salvato». A 24 anni, così, dopo una laurea in economia presa con poca convinzione, parte per un viaggio in California, al seguito del fidanzato dell'epoca. Comincia a lavorare nella brigata del ristorante di Jeremiah Tower. Crenn non ha alcuna esperienza ma lui è fiducioso: se hai l'etica e il giusto stile di lavoro, dice, mi basta questo. Ma l'America non è semplice. «Nei primi quindici anni della mia carriera — racconta — mi hanno urlato dietro e mi hanno costretto a lavorare anche con le minacce». Come quella volta in cui si fa male in cucina, bruciandosi per sbaglio il braccio con dell'olio bollente, e chiede di fermarsi. Ma il sous chef le intima di smetterla di piagnucolare. «Sono sopravvissuta a manager orribili e chef tirannici». Come quello che la palpeggiava e nello stesso tempo le diceva: «Dai, lo so che anche a te piacciono i ragazzi...». A San Francisco trova, comunque, la sua strada. «Ero abbagliata dalla vibrante vita omosessuale della città, anche se non mi sarebbe mai venuto in mente di entrare da sola in un locale per gay.

Dominique Crenn, *Rebel Chef: In Search of What Matters*, Penguin Press, 244 pagine, 25,47 euro

Thom Eagle, *Summer's Lease: How to Cook Without Heat*, Quarto Publishing, 224 pagine, 19 euro

TECNICHE

AI FORNELLI (MA SENZA CALORE)

Se accendere i fuochi è vietato per il caldo estivo, ecco che il pluripremiato food writer Thom Eagle racconta qui, nel suo nuovo libro, tutte le migliori tecniche di cucina per trasformare gli ingredienti senza cuocerli: tagliare, battere, marinare, condire...Di stagione

Olia Hercules, *Summer kitchens*, Bloomsbury Publishing, 352 pagine, 30 euro

DALL'UCRAINA

I PIATTI ESTIVI DI OLIA HERCULES

Food writer ucraina trapiantata a Londra, Olia Hercules torna in libreria dal 25 giugno con un ricettario che, ancora una volta, celebra la sua terra d'origine, capace di ideare coloratissimi piatti estivi. Dal burro di melanzane ai toast di pomodoro fino al pollo arrosto con crema alle erbe

Iginio e Debora Massari, *Dolce Italia*, Mondadori Electa, 304 pagine, 19,90 euro

TRADIZIONE

IGINIO MASSARI, DOLCI ITALIANI

Quarantasette città italiane e altrettanti dolci della tradizione, selezionati da Iginio Massari con la figlia Debora. Per raccontare i capolavori della pasticceria nostrana dalla Valle d'Aosta alla Sicilia. Ogni ricetta è introdotta da un ampio testo che ripercorre la storia gastronomica delle singole città

Qui a sinistra, Dominique Crenn (foto Daniel Zuchnik / Getty Images), nella pagina accanto dall'alto con i genitori, al centro la foto pubblicata sul suo profilo Instagram dopo i primi cicli di chemioterapia, sotto con la compagna Maria Bello

Mi ci portò invece un'amica. Quando entrai, mi disse: "Io penso che questo sia il tuo posto"». Subito dopo l'incontro con Melinda, la prima fidanzata. Nel 2011, intanto, riesce a coronare il suo sogno. Apre «Atelier Crenn», ristorante dedicato al padre, dove comincia a sperimentare piatti con ingredienti californiani cucinati secondo tecniche molto francesi. «All'inizio mi sparlavano alle spalle perché ero donna e avevo avuto l'ambizione di aprire un ristorante di qualità. Avrei potuto conformarmi — racconta — e, come mi era stato suggerito all'inizio, diventare il direttore di un ristorante piuttosto che lo chef o il proprietario. Del resto, questo è purtroppo ciò che finiscono per fare spesso le donne. Si accontentano del secondo, terzo, quarto posto. Diminuiscono le proprie ambizioni, le riducono sempre di più fino a farle scomparire del tutto». Lei invece ci crede, va avanti, non molla mai. E parallelamente cerca informazioni sulla madre naturale. Nel 2014 (lo stesso anno in cui la compagna Katherine Keon prova a rimanere incinta e partorisce poi due gemelle, Charlotte e Olivia), Dominique si rivolge all'agenzia francese in possesso dei documenti della sua adozione. Scopre che la madre naturale era una diciassettenne biondissima dagli occhi azzurri, cresciuta lei stessa in orfanotrofio, nata da una relazione illegittima tra una donna francese e un soldato tedesco durante la seconda guerra mondiale. L'istinto è quello di cercarla. Ma si ferma. «La mia grande fortuna è stata avere avuto la mia famiglia. Perché cambiare un equilibrio, seppur fragile?». E così continua sul lavoro più agguerrita che mai. Nel 2016, la 50 Best la nomina migliore cuoca donna del mondo. Una gioia, ma anche un motivo di riflessione. «È chiaro che *female chef* è una categoria inferiore rispetto a un premio in cui non si fa alcun riferimento al sesso. Non mi piace essere definita chef donna: qualsiasi etichetta che riduce una persona a una singola caratteristica mi sembra fatta per ridurla». Intanto oggi il suo Crenn Dining Group inanella un successo dopo l'altro. E nemmeno la pandemia sembra fermarla. Mentre il 16 marzo la sindaca di San Francisco London Breed decreta la chiusura di tutte le attività non indispensabili, tra cui i ristoranti, lei si inventa i Crenn Kits. Piatti da asporto, zuppe e insalate freschissime preparate con i prodotti della Bleu Belle Farm, la sua fattoria di Sonoma. «Abbiamo nutrito anche la comunità medica di San Francisco». Intanto il 15 luglio riapriranno «Atelier Crenn» e «Petit Crenn», mentre in settembre inaugurerà la «Boutique Crenn» all'interno della Salesforce Tower di San Francisco. Uno spazio con l'obiettivo dei rifiuti zero, affiancato da un bar senza carne in menu e con vini biodinamici in carta. Un po' quello che Crenn sta facendo già negli altri locali, dove da tempo si mangia solo pesce e si sta provando a eliminare la plastica usa e getta. «Guardare sempre avanti è un dovere». Lo pensa anche la compagna attuale, l'attrice Maria Bello, a cui Dominique Crenn ha dedicato il libro. «L'ho incontrata poche settimane prima della diagnosi di tumore. Chiunque sarebbe poi scappata. Lei no». È rimasta, sempre con il sorriso sul volto. E allora Crenn ha deciso di sposarla. «È di origine italiana, ci tiene — scherza — Ma non sarà un matrimonio regolare. Faremo una grande festa, forse a settembre. E sarà una grande celebrazione della vita».

Le donne spesso finiscono per fermarsi al secondo posto. Io non mi sono mai accontentata

I LIBRI/2

Vatinee Suvimol, *Social food photography*, Hoepli, 206 pagine, 24,90 euro

CONSIGLI

COME SI FOTOGRAFA IL CIBO PER I SOCIAL

Mai come oggi il cibo è protagonista di migliaia di immagini, scattate e postate online. Ecco un manuale per provare a dare una svolta al proprio profilo social, con consigli su come fotografare, allestire il set, imparare trucchi ed effetti speciali e alcuni casi studio di successo

Gill Meller, *Root, Stem, Leaf, Flower*, Quarto Publishing Group, 320 pagine, 28,98 euro

RICETTARIO

LA TRADIZIONE INGLESE VEG

Il nuovo libro di Gill Meller, acclamato rappresentante della moderna cucina britannica, è un ricettario di 120 piatti vegetali. Prugne, mele e pere, ma anche sedano rapa, barbabietole rosse, bietole, radicchi. Una celebrazione di frutta e verdura di tutte le stagioni dell'anno

Maryse Chevriere, *Cogli l'acino*, Edt, 176 pagine, 18 euro

ILLUSTRATO

CONOSCERE I VITIGNI PER AMARE I VINI

La divertente guida della sommelier e scrittrice Maryse Chevriere arriva in Italia per Edt. Partendo dalla tesi che il modo migliore per conoscere il vino è andare dritto alla radice: conoscere i vitigni. Qui si impara a leggere le etichette, utilizzare il calice giusto e il corretto vocabolario

LE SCELTE DEL MESE

L'1 agosto apre a Cala Montjoi il nuovo laboratorio gastronomico ricavato nei locali dell'ex ristorante dello chef catalano. Che domani torna in libreria con l'opera più importante della sua carriera, dedicata al senso profondo del cucinare

FERRAN ADRIÀ «RIPARTO DA EL BULLI 1846»

di **Isabella Fantigrossi**

Ferran Adrià, *What is cooking. The Action: Cooking, The Result: Cuisine*, Bullipedia, Phaidon, 464 pagine, 120 euro, in libreria dall'11 giugno

Da quando anche la Spagna si è chiusa in lockdown, e in attesa di inaugurare l'attesissimo «elBulli1846» il primo di agosto, ha cominciato a twittare come un pazzo dalla sua casa di Barcellona. Ogni giorno dà appuntamento per il giorno dopo alle 11.30 utilizzando l'hashtag che si è inventato, #SeguimosConectados (siamo ancora connessi), per fare muro contro il virus. E cucina per i suoi followers. E questa è già di per sé una notizia, perché erano anni in cui non si vedeva Ferran Adrià con una padella in mano. Ricette facili, come il duo di cozze, una versione semplificata delle cozze in escabeche preparate anni fa al «elBulli». Il video ha totalizzato, oltre a diverse critiche (i piatti che prepara sono troppo basici, hanno malignato alcuni), quasi 700 mila visualizzazioni. La pandemia ha cambiato anche l'impenetrabile chef che ha rivoluzionato la cucina contemporanea? «Il Covid-19 è una tragedia immane anche per la ristorazione — racconta Adrià, avvicinando bene, durante l'intervista su Skype, il volto allo schermo per scandire la parola *drama* —. È un dramma economico di cui non conosciamo la fine. Il fine dining e tutti i grandi ristoranti del mondo sono legati al turismo e se il turismo è fermo anche i ristoranti ne risentono per forza. Già oggi con la Fondazione elBulli passo la metà del mio tempo ad aiutare i ristoranti a trovare una via di uscita a questa crisi. Ma che cosa succederà dopo non lo sappiamo ancora. Abbiamo imparato a lavorare e a stare di più a casa, — continua — ma dopo torneremo a mangiare al ristorante come prima? È ancora presto per dirlo, ci vorranno ancora alcuni mesi». Se, però, persino Renè Redzepi ha deciso di riaprire il «Noma» come un burger bar, significa che può succedere di tutto. «Dobbiamo aspettarci qualunque cosa. In questi giorni in Spagna cinque famosi ristoranti hanno dichiarato di non essere più in grado di riaprire, mai più. Allora, tutto sommato meglio che in qualche modo si riapra, anche come burger bar».

Quattromila metri quadrati

Adrià, però, nonostante tutto resta ottimista. La quarantena l'ha passata con la moglie Isabel a Barcellona, nella casa dove, ai tempi di «elBulli», si rinchiudeva sei mesi all'anno per studiare nuovi piatti nel laboratorio El Taller. «In fondo, i giorni di lockdown non sono stati troppo diversi da allora». Anche perché, tra meno di due mesi, aprirà a Cala Montjoi, in Catalogna, «elBulli1846»: l'ex ristorante numero uno al mondo, «elBulli», chiuso nel 2011 dopo oltre vent'anni e tre stelle Michelin, che doveva inaugurare già questa primavera con il nuovo nome (omaggio ad Auguste Escoffier, nato nel 1846) riaprirà il primo di agosto. Quel giorno, dunque, la squadra di Ferran Adria varcherà di nuovo l'ingresso della leggendaria struttura nel parco naturale di Cap de Creus. «elBulli1846» sarà un laboratorio con spazio espositivo che occuperà tutti i 4 mila metri quadrati della proprietà, divisi tra interno ed esterno. Ci saranno anche una sala da pranzo e una nuova cucina, anche se non sarà un ristorante aperto al pubblico come prima. «È un progetto complesso ed enorme. Faremo un soft opening di un anno e mezzo circa —

Ben Fordham, Felipe Fuentes Cruz, *La vera cucina messicana*, Guido Tommasi ed, 144 pagine, 23 euro

DI CASA

VIAGGIO IN MESSICO

Nel 2008 Ben Fordham e Felipe Fuentes Cruz fondano il loro primo ristorante «Benito's Hat» nel centro di Londra. Decisi a far conoscere la vera cucina di casa del loro Paese, con ingredienti di qualità cucinati freschi ogni giorno. Qui i loro migliori piatti, tra burritos, tacos, zuppe e insalate

Sami Tamimi e Tara Wigley, *Falastin*, Ten Speed Press, 352 pagine, ed.americana dal 16 giugno

DA COLLEZIONE

LETTERA D'AMORE ALLA PALESTINA

È il team storico dello chef Yotam Ottolenghi quello che firma questo ricettario, considerato una gioiosa lettera d'amore indirizzata al cibo palestinese. Dai pani alle insalate ultra colorate fino alle pietanze di carne da mettere al centro tavola e da condividere assieme ai commensali

Craft Gin club, *Gin O'clock: A Year of Ginspiration*, HarperCollins, 160 pagine, 17,36 euro

GUIDA

ALLA RICERCA DI «GINSPIRATION»

Per curiosi e appassionati di gin, questo libro degli esperti del Craft Gin Club contiene tutto ciò che c'è da sapere sul distillato aromatizzato al ginepro. Con ricette e suggerimenti validi sia per l'estate che in inverno. Perché, come dicono gli autori, è sempre un buon momento per il gin

Ferran Adrià (foto elBulliarchive / Juanjo Everman), nella pagina accanto alcune immagini tratte dal libro, tra cui gli schizzi di Adrià stesso

racconta Adrià — che ci consentirà di crescere e di sviluppare una mostra permanente sulla ristorazione, che andrà soprattutto in due direzioni: management e innovazione. Poi, dall'inizio del 2022, inizieranno le visite del pubblico. Il virus ci ha fatto ritardare, certo, ma ci siamo. La cucina, del resto, esisterà sempre, ben oltre la crisi».

Il volume

Non a caso, all'analisi metodica, alla Adrià, di tutti i significati del cucinare è dedicato quello che lui definisce «il libro più importante della mia carriera», *What is cooking* (da domani in libreria con Phaidon). Un volume da più di quattrocento pagine che è l'ultima uscita della Bullipedia, la visionaria enciclopedia della ristorazione a cui il cuoco catalano sta lavorando dalla chiusura di «elBulli». Un'opera colossale per catalogare lo scibile gastronomico attraverso la metodologia Sapiens: un approccio di studio che prevede di analizzare un tema sotto tanti aspetti, in modo da connettere tutti i saperi. «L'idea del libro l'ho avuta quando ho chiuso "elBulli". Dopo tutto sono Ferran Adrià, mi sono detto: in cucina ho fatto tutto, perciò mi sentivo titolato a rispondere alla domanda che cosa fosse la cucina. Sotto tutti i punti di vista: come tecnica, come prodotti, come intervento umano, come risultato. Ecco, in questo libro c'è dentro tutto. La storia, la ristorazione moderna, le tecniche di cucina. Sono partito da zero, dai miei disegni, dai miei scarabocchi, che ho messo nelle pagine. È il mio libro definitivo, il più complesso di tutti. Per realizzarlo ci ho messo sei anni di lavoro. Ed è rivolto agli appassionati, ai cuochi, fino agli studenti dell'università di Pollenzo».

La tragedia del Covid-19 ha colpito anche il fine dining Ora conta solo saper gestire

La gestione dei ristoranti

E da qui Adrià parte per guardare al presente e immaginare il futuro. «Il digitale offrirà opportunità enormi. Si stanno studiando le scuole di cucina a distanza, anche il Basque sta studiando un progetto online. Io stesso prima non avevo mai tempo di andare in giro ma ora potrò partecipare a molti eventi che mi interessano». E alla domanda su quale sarà la cucina che ci salverà, lui — il cuoco che con la cucina molecolare ha innovato più di tutti negli ultimi trent'anni — non ha dubbi. Dopo aver ascoltato la domanda, seduto su una sedia da ufficio con le rotelline, fa una giravolta completa su se stesso davanti allo schermo del computer. «Bene, prima stavamo parlando di cucina, ora invece cambiamo completamente argomento. Svoltiamo a 360 gradi. Dobbiamo parlare di economia». In che senso? «Oggi innovare è meno importante. È fondamentale invece saper gestire, che sia un ristorante o una società come Google o Apple. Il tipo di cucina che uno fa, dunque, è secondario. Tradizionale o creativa? Non importa, oggi contano i numeri, la capacità di essere solventi». Dopo di che, però, «l'esperienza gastronomica in presenza non è sostituibile. Se si vuole capire che cosa è stato "elBulli" e cosa è "elBulli1846", non c'è storia: bisogna venire a Cala Montioj». Appuntamento, allora, al 2022.

PRAGMATICO

In «Home Cooking» la food writer Usa Samin Nosrat e il veterano dei podcast Hrishikesh Hirway risolvono con ironia e puntiglio tutti i dubbi dei cuochi casalinghi

TRENDSETTER

Da come il «Noma» si reinventerà agli ingredienti imprescindibili della cucina indonesiana: «The Menu» è la guida di Monocle alle tendenze della ristorazione

CREATIVO

Patate schiacciate. Mug cakes. Spanakopita. In «Spilled milk» gli scrittori-comici Molly Wizenberg e Matthew Amster-Burton partono da un piatto. E vanno (molto) oltre

PLURIPREMIATO

Nel suo podcast osannato dalla James Beard Foundation e dai Webby awards Dan Pashman sviscera grandi e piccoli temi (dagli strati del sandwich al bodyshaming)

MILITANTE

Le donne del cibo più importanti passano dalle sue domande: Kerry Diamond, direttrice di «Cherry Bombe», intervista ogni settimana chef, panettiere, contadine...

Il mercato della voce è in espansione e anche i foodcast, gli audio-programmi a tema gastronomico, spopolano. Ecco i 10 imperdibili

LA POTENZA DEL CIBO ASCOLTATO

di **Alessandra Dal Monte**

Non avrei mai pensato di provare i morsi della fame ascoltando un podcast in inglese sulle patate schiacciate. Dove, per altro, le patate schiacciate erano solo un pretesto per fare ironia sulla quarantena. Né avrei immaginato di fantasticare sulla caponata di mia nonna sentendo la storia di una ragazza disperata che si ingozza di verdure congelate per placare il mal d'amore. E invece, a quanto pare, l'udito è una leva potente come vista e olfatto quando si tratta di innescare un desiderio, di attivare un ricordo, di suscitare un'emozione. Non è necessario vedere (o annusare) un piatto per volerlo: «ascoltare il cibo» produce lo stesso effetto del foodporn. E, anzi, non legando lo stimolo a una foto o a un odore libera del tutto l'immaginazione. Sarà dunque questo il segreto dei foodcast, i podcast dedicati alla cucina, sempre più diffusi e apprezzati dal pubblico? Forse sì. La riscoperta della forza evocativa della voce. Con un ulteriore vantaggio: tutto ciò che è audio e non video consente di fare altre cose mentre se ne fruisce. Questa facilità di consumo si traduce in numeri: in Italia l'ascolto di podcast è passato dall'8 per cento del 2014 al 17 per cento del 2019 (dati Associazione italiana editori), con Spotify che segna un più 200 per cento in un anno e Spreaker un più 50 in tre mesi, complice il lockdown. Nell'anno zero del cibo «ascoltato», ecco i 10 titoli da conoscere.

CHI È

Dalla Jamaica a New York e poi a Parigi per amore. Qui il suo matrimonio finisce. Per consolarsi Sutanya Dacres cucina. Mescola ricordi e patrie adottive. E un giorno quelle ricette ibride diventano un podcast sul potere terapeutico del cibo: «Dinner for one», segnalato dal *New York Times*

ONE MAN SHOW

Nel podcast che porta il suo nome lo chef David Chang affronta, con ospiti illustri, tanto l'attualità quanto le sue passioni (esempio: i retroscena delle serie tv)

EMOZIONANTE

Tra le prime food blogger italiane, Mariachiara Montera emoziona con un podcast, «Lingua», dove usa il cibo come impalcatura per raccontare la sua vita

REGIONALE

Nelle nuove puntate di «Mangia come parli» lo chef Davide Oldani e il giornalista Pierluigi Pardo approfondiscono territori e ricette con l'aiuto di testimonial locali

TERAPEUTICO

Com'è vivere a Parigi, da emigrata, dopo un brutto divorzio? Sutanya Dacres si è ripresa la sua identità cucinando piatti a metà tra Usa e Francia. Il potere (lenitivo) del cibo

PRIVATO

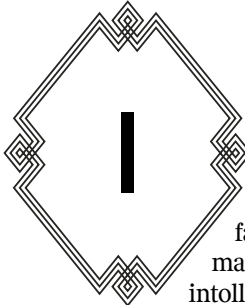
Sarà scaricabile a fine giugno «Kitchen Podcast», prodotto dalla società italiana Dopcast: lo chef Alessandro Borghese alle prese con storie e ricette di famiglia

È tra i drink più celebri: ciascuno ama la propria versione che sdegna tutte le altre. La sua magia? Sta in quell'istante in cui le labbra toccano la superficie gelata del bicchiere e le narici si fanno accarezzare dal profumo del vermouth

MARTINI

di **Marco Cremonesi**
illustrazione di Felicita Sala

GIN
I CLASSICI RESTANO PERFETTI: PLYMOUTH O BEEFEATER SE SI VUOLE UN DRINK MORBIDO, N.3 SE LO SI PREFERISCE DIRITTO

VODKA
IL PRIMO JAMES BOND USAVA LA SMIRNOFF, POI TRADITA CON BELVEDERE. RUSSIAN STANDARD MEGLIO LA VERSIONE PLATINUM

Il vostro Martini non piacerà a nessuno. A nessun vero martiniano, almeno. Nemmeno riusciranno a nasconderlo e faranno quella faccetta che conoscete: «Non male...». I bevitori di Martini sono intolleranti, ciascuno ne ama una propria versione che sdegna tutte le altre. E ciascuno, qui sta il romantico, ha nel cuore il sogno del Martini perfetto, irraggiungibile come Shangri-la. Che io sappia, esiste un solo Martini che metta d'accordo tutti questi brontoloni dal cuore tenero: quello preparato nel bar dell'hotel Duke's di Londra dal nostro grande connazionale Alessandro Palazzi. Del Martini si sa tutto e nulla, non il luogo di nascita né l'autore. Soltanto che si cominciano a pubblicarne le ricette negli *eighties* dell'Ottocento e che allora era ben più dolce di quel che si beve oggi. James Bond lo chiedeva shakerato, il resto del mondo mescolato. In realtà, nemmeno il nome è certo: Martini cocktail? Dry Martini? Martini e basta? L'elusivo re dei cocktail è gin (o vodka) mescolato nel ghiaccio con una parte mistica di vermouth. Un martiniano estremista come il regista Luis Buñuel usava l'immagine dell'immacolata concezione, lo spirito santo che feconda come luce che attraversi una vetrata. Mentre Hemingway chiamava il suo Martini «Montgomery», generale con la fama di attaccare soltanto quando le sue forze erano 15 contro 1. Winston Churchill il vermouth lo saltava proprio, con un piccolo inchino in direzione della Francia, patria del vermouth da lui diletto. In breve: il vermouth deve essere poco. Al di là delle infinite disquisizioni, l'unico ingrediente davvero importante è il freddo. La magia del Martini è in quell'istante in cui le labbra toccano la superficie gelata del drink, le narici carezzate dal profumo del vermouth. Ma ora prepariamo un Martini con ricetta standard. In un mixing glass, o bicchierone pieno di ghiaccio, versate un tappo di bottiglia di vermouth dry. Marche classiche, Martini, Noilly-Prat, Dolin. Mescolate, poi buttate via con un colino il vermouth con l'acqua sciolta: deve rimanere solo il ghiaccio aromatizzato. Aggiungete 6 cl del vostro gin preferito, meglio (ma è opinione) conservato in freezer. Con i classici non sbagliate: Tanqueray, №3, Beefeater, Plymouth, Gordon's. Comunque, non troppo aromatico per favore. E mescolate bene, prima di scolare in una coppa da Martini gelata. Oliva o scorza di limone? Meglio chiedere prima: i martiniani hanno un brutto carattere.

VERMOUTH
SEMPRE E COMUNQUE DRY. MARTINI POTREBBE AVER DATO IL NOME AL COCKTAIL, NOILLY-PRAT È IL CLASSICO. BENE OSCAR 697

IL FREDDO
È L'INGREDIENTE BASE. IL GIN PUÒ ESSERE CONSERVATO IN FREEZER, IL GHIACCIO DEVE ESSERE DURO E COMPATTO

NEGRONI DEL CONTE

Vermouth rosé, gin, classic e cherry bitter. Sono gli ingredienti di questo drink d'autore della linea ideata da Meme Cocktail di Chiara Cantini. Consegnati in barattoli di vetro, sono 100 percento toscani e pronti da bere

SMOOKY MARY

Vodka, whisky invecchiato, acqua di pomodoro e spezie. Una variazione del Bloody Mary che è una delle Highballs di The Spirit, la collezione di cocktail pronti del brand milanese. Ricette e grafica delle bottiglie sono ispirate agli antichi elisir

MAHONEY

London dry gin, french vermouth e orange bitter. È il Martini Cocktail, uno dei cinque drink pronti da bere, in bottiglie di vetro da 70 cl, della linea The Italian Cocktail Club ideata dalla umbra Anonima Distillazioni. Ricette fedeli a quelle originali

SCUOLA DI VINO

I NUOVI SITI PER COMPRARE E DEGUSTARE

Il futuro del vino? È sempre più online. Durante il lockdown sono nate molte ed eterogenee piattaforme per sostenere aziende e clienti appassionati. L'ultima lanciata è OriginalItalia, la creatura degli imprenditori Marino Casucci e Corrado De Michelis: un sito di e-commerce slow che dà voce ai produttori di nicchia, con l'obiettivo di narrare la loro identità vitivinicola e la realtà che li circonda. E anche un modo per supportare le piccole e medie cantine italiane di qualità in un momento storico in cui il comparto sta vivendo profonde mutazioni strutturali, commerciali e relazionali. C'è poi la versione in inglese dell'app della Guida Veronelli. Altra iniziativa è Sommelier at Home dell'associazione professionale Aspi: si tratta di mini-percorsi, in tre incontri settimanali online, per scoprire le migliori produzioni enologiche del Paese, regione per regione. Ogni collegamento è aperto da un'introduzione sul territorio, i vitigni e le etichette. Seguita dalla degustazione di un vino (spedito a casa ai partecipanti) e una chiacchierata virtuale con il produttore. Ma c'è anche la startup Winey, che tramite un abbonamento porta a domicilio non semplici bottiglie, ma vere e proprie storie. Come? Recapitando ogni mese tre vini di produttori poco conosciuti. E garantendo un'esperienza post-vendita attraverso una *smartguide* digitale, con all'interno tutto ciò che c'è da sapere sulla cantina, l'area geografica e le etichette: tramite descrizioni, podcast e persino suggerimenti per abbinare al vino la giusta musica.

Un rosso enigmatico, dal doppio volto, nobile e contadino, che nasce dal Nebbiolo, un vitigno in arrivo (forse) dalla Colchide. Reso grande nell'Ottocento dalla marchesa Colbert, oggi le sue vigne hanno quotazioni stellari. Il consiglio? Assaggiateli tutti

1. BAROLO È IL NOME DEL ROSSO PIÙ CELEBRATO DELLE LANGHE. SI PRODUCE CON UVE NEBBIOLO AL 100%. LE BOTTIGLIE SONO CIRCA 14 MILIONI L'ANNO

2. LA ZONA DI PRODUZIONE È STATA CIRCOSCRITTA PER LA PRIMA VOLTA NEL 1933. COMPRENDE I COMUNI DI BAROLO, CASTIGLIONE FALLETTO E SERRALUNGA D'ALBA E PARTE DEI TERRITORI DEI COMUNI DI LA MORRA, MONFORTE D'ALBA, RODDI, VERDUNO, CHERASCO, DIANO D'ALBA, NOVELLO E GRINZANE CAVOUR IN PROVINCIA DI CUNEO

VERDUNO
RODDI
GRINZANE CAVOUR
CHERASCO
LA MORRA
DIANO D'ALBA
CASTIGLIONE FALLETTO
BAROLO
SERRALUNGA D'ALBA
MONFORTE D'ALBA
NOVELLO

3. IL PRIMO DOCUMENTO STORICO CHE PARLA DEL NEBBIOLO NELLA ZONA È UN CONTRATTO D'AFFITTO DEL 1292. NEGLI STATUTI DI LA MORRA DEL 1402 SI CITA PER LA PRIMA VOLTA LA PRESENZA DEL NEBIOLIUM

4. ALL'INIZIO DELL'800 LA NOBILE FRANCESE JULIETTE COLBERT SPOSA IL MARCHESE TANCREDI FALLETTI DI BAROLO CHE SI DEDICA A RENDERE GRANDE IL VINO, FACENDOLO ARRIVARE SULLE TAVOLI DELLE CORTI DI TUTTA EUROPA, GRAZIE AL CONTE DI CAVOUR E A VITTORIO EMANUELE II DI SAVOIA

BAROLO

di **Luciano Ferraro**
illustrazione di Felicita Sala

È un vino così enigmatico, con il suo doppio volto, contadino e nobile, che Giovanni Negri ha intitolato il suo libro, *Il mistero del Barolo* (Utet). Negri, già segretario del partito radicale e ora produttore di vino nelle Langhe, parla di «un giallo di tutto rispetto» dietro alla storia del Barolo. Non solo per le quotazioni stellari delle vigne («fino a cinque milioni di euro l'ettaro») o delle bottiglie che possono superare i 1.000 euro, come il Monfortino di Conterno. Il nome è quello del paese. Uno degli 11 in cui il Nebbiolo diventa Barolo. Il Nebbiolo è un vitigno che dà il suo meglio nel Nord Ovest d'Italia, dove prospera in 6.500 ettari (nel resto del mondo ne esistono solo altri 500). Potrebbe arrivare dalla Colchide, Asia minore, ma non ci sono certezze. Secondo Jancis Robinson, che ne ha studiato il Dna con la botanica e master of wine Julia Harding e il genetista José Vouillamoz, «il Nebbiolo è probabilmente il più vecchio, il più complesso e il più ramificato vitigno per gli intrecci con le varietà italiane che oggi producono buon vino». La storia recente è nota: a metà Ottocento, rimasta vedova, la marchesa Juliette Colbert (o Giulia Falletti), rese grande il Barolo, facendolo arrivare alle corti d'Europa. Quando Carlo Alberto le chiese di assaggiarlo, la marchesa mandò a Torino 325 carri con grandi botti, una per ogni giorno dell'anno, esclusi i periodi di digiuno. Cavour diede un'altra spinta tecnica e politica al Barolo. Dopo la seconda guerra mondiale, la lenta rinascita. Quindi l'arrivo, chiuso lo scandalo del metanolo, dei Barolo Boys, giovani che puntavano ad un Barolo tutt'altro che austero. Lo scontro tra modernisti e tradizionalisti è continuato a lungo. Ogni collina, ogni vigna, dà vini diversi, anche se vengono dalla stessa uva. Alessandro Masnaghetti, cartografo, ha mappato tutto (*Barolo Mga* è l'enciclopedia in due volumi della sua casa editrice, Enogea). Mga sta per menzioni geografiche aggiuntive, il sistema che delimita le zone vinicole: quelle del Barolo sono 181. «Oggi il Barolo è più che mai consolidato. Il flusso dei grandi investitori stranieri si è attenuato. Il Barolo va verso la sua maturità, i contrasti ormai sono sfumati. I preferiti? Giacomo Conterno, Cappellano, Clerico, ma sono ondivago. Assaggiate tutto. La grande forza del Barolo, spariti gli estremi, sono le tantissime sfumature da scoprire». Infine, due nomi tra quelli citati nella guida del *Corriere della Sera*: Giuseppe Mascarello e Damilano.

A Villa Bibbiani, sulle colline settentrionali della famosa zona vinicola, l'enologo under 30 Leopoldo Morara lavora sulla denominazione Montalbano
Alla ricerca del risultato perfetto tra anfore di terracotta e tecnologie avveniristiche

NELLA TENUTA TOSCANA DELL'ALTRO CHIANTI

Leopoldo Morara, laureato in Enologia a Milano, a 28 anni è il responsabile di cantina di Villa Bibbiani *(foto Yep Studio)*

di **Alessandra Dal Monte**

Il debutto è avvenuto lo scorso febbraio, prima che la pandemia fermasse tutto. Il Chianti Montalbano Docg di Villa Bibbiani è entrato nella top 5 di «Chianti Lovers», anteprima di degustazioni riservata agli esperti. Un bel risultato per una tenuta tornata a fare vino meno di due anni fa, dopo un lungo periodo di chiusura. A riportare in attività questa cantina sulle colline di Montalbano, vicino Firenze, nella parte settentrionale della zona vinicola vocata al famoso rosso toscano, è stato l'investimento del magnate americano George Mc Carroll Rapier III, che si è innamorato del posto dopo un viaggio in Italia e ha deciso di ristrutturare la villa con annessa produzione di vino. A capo del team tecnico c'è Leopoldo Morara, giovane enologo 28enne con esperienze all'estero, dalla Francia alla Nuova Zelanda passando per il Cile, laureato alla facoltà di Agraria della Statale di Milano e deciso a tirare fuori dalle colline di Montalbano tutto il sapore del territorio. «Non si fa un buon vino se non si ha una buona uva: sembra una frase fatta ma sono le basi dell'enologia. Perciò il mio lavoro comincia in vigna, dove stiamo cercando di rispettare al massimo le caratteristiche del frutto». I vitigni sono il Sangiovese e il Cabernet Sauvignon, due eccellenze toscane, le cui radici in questa zona collinare corrono in profondità grazie al terreno argilloso e sabbioso. «Le uve assumono così un'aromaticità e una sapidità sfaccettate», spiega Morara. La coltivazione è quasi completamente biologica — la certificazione arriverà nel 2021 — e in cantina, poi, la tecnologia consente di toccare il meno possibile il mosto. «La proprietà ha acquistato strumenti di alta tecnologia per una vinificazione delicata. Praticamente non sono quasi necessarie pompe, il vino avanza nel processo per gravità, mantenendo in bottiglia un'eleganza particolare». E anche in affinamento Morara è libero di sperimentare: «Abbiamo botti di legni diversi che stiamo testando e anche anfore, insomma una grande ricchezza di strumenti per ottenere il risultato migliore. Il bello di questo progetto è che è tutto da scrivere: a Villa Bibbiani si faceva il vino già nel 1300 ma erano anni che non si produceva con un'etichetta della tenuta. La precedente cantina aveva chiuso nel 2012. Quindi abbiamo davvero carta bianca, è lo stesso titolare che ci chiede di osare». Il magnate texano Mc Carroll ha anche intenzione di trasferirsi qui sul lungo termine: per questo sta ristrutturando la villa, circondata da 380 ettari di proprietà tra boschi e vigneti (per ora 20 ettari, saranno presto 40). «Al momento però tutta l'attenzione è sul vino: stiamo producendo 30mila bottiglie, ma la capacità è molto maggiore». La sfida dell'«altro» Chianti è cominciata.

ROSÉ

Si abbina al pomodoro, al tonno, ai crostacei, ai formaggi, alla carne rossa. «Regge» il cibo ma pulisce anche il palato: Rosé Imperial di Moët & Chandon è la bollicina di inizio estate

LA PIATTAFORMA

AIUTIAMO LE CANTINE

Si chiama CrowdWine la piattaforma di crowdfunding nata per aiutare le cantine italiane. L'idea è di Federico Gordini, presidente di Milano Wine Week: con un contributo dai 5 euro in su si diventa CrowdWiner, veri e propri sostenitori del mondo del vino. Si possono anche acquistare bottiglie di vino e degustazioni dai produttori. Su *www.eppela.com/it/mentors/Crowdwine*

I DATI

BEVITORI CURIOSI

Su 50 milioni di italiani adulti 34 milioni bevono vino, di cui 28 almeno una volta a settimana. Dal report «Italy Wine Landscapes 2020» dell'agenzia inglese Wine Intelligence emerge che siamo un popolo di «curiosi»: il 55 per cento prova vini diversi con regolarità, percentuale che sale al 64 tra gli under 35. Una fetta di consumatori ama poi conoscere la storia dei vini e dei produttori

LA GUIDA

Lonely Planet pubblica la nuova guida alle destinazioni vinicole europee: 40 itinerari dall'Austria al Portogallo con le cantine da visitare e i vini imperdibili

Il Ministero delle Politiche agricole ha dato il via libera alla creazione di un blend di Glera e Pinot nero, l'uva che tingerà di rosa il vino italiano più esportato all'estero. I puristi hanno storto il naso. Ma il Consorzio difende la scelta: «Anche se modifica le regole, era una realtà da prima ancora che nascesse la Doc»

INIZIA L'ERA DEL PROSECCO ROSÉ

Alla guida A sinistra, sopra, il presidente del Consorzio di tutela della Doc Prosecco, Stefano Zanette. Sotto, Luca Giavi, direttore generale del Consorzio

di **Gabriele Principato**

L'ultima novità è stata la nascita del Prosecco rosé. «Una conferma, in verità. Il rosato nella nostra area di produzione era una realtà da prima ancora che si concretizzasse la Denominazione d'origine controllata nel 2009. E, così come il Prosecco è stato un traino per le altre bollicine, confidiamo che questo prodotto, una volta inserito nel disciplinare, lo diventi per le altre tipologie di vino», racconta il presidente del Consorzio di tutela della Doc Prosecco, Stefano Zanette. «Basti pensare che in un recente sondaggio condotto negli Stati Uniti l'84 percento degli intervistati ha affermato di conoscerlo già». Un passo indietro. Il Comitato Nazionale Vini del Ministero delle Politiche agricole ha concesso a fine maggio al Consorzio il suo via libera alla creazione di un blend tra la Glera (l'uva che per regolamento deve comporre il Prosecco per un minimo dell'85 percento) e il Pinot nero, che tinge di rosa il vino. Il neonato si chiama Prosecco spumante rosé millesimato. Una scelta, quella del Consorzio veneto, che ha scatenato polemiche tra i puristi. «Ma la decisione è legata alla tradizione — spiega Zanette —. Questo vitigno era già coltivato tra Veneto e Friuli Venezia Giulia, con buoni risultati qualitativi, almeno dalla seconda metà dell'800», spiega Zanette. Una testimonianza la si trova, racconta, nel catalogo generale dell'Esposizione Universale di Vienna del 1873, dove sono annoverate alcune aziende che per la produzione di rosati utilizzavano proprio il Pinot. Nel corso del '900, poi, questi uvaggi sono stati più volte usati in assemblaggio per la produzione di vini spumanti. «Adesso, finalmente, abbiamo aggiunto una nuova gemma a quel diadema di 486 milioni di bottiglie all'anno che è il mondo del Prosecco. Questa realtà ora vanta un riconoscimento ufficiale per una produzione che, in breve tempo, potrebbe arrivare a oltre 20 milioni di bottiglie». Numeri al centro di una strategia anticrisi con l'obiettivo di mantenere l'equilibrio della filiera, nonostante i mesi di lockdown. «Secondo i nostri dati, l'andamento della denominazione, anche se registra una certa contrazione, sta tenendo meglio di altre realtà. Ma è importante agire per tutelare la Doc da speculazioni e deprezzamenti». Questo perché il mercato ha vissuto in poco tempo una drastica riduzione delle vendite a causa della chiusura di bar, ristoranti e hotel, un universo che vale circa il 40 percento dei volumi. «Per questo abbiamo deciso di commercializzare d'ora in poi la nuova annata solo a partire da gennaio e non, come di consueto, da ottobre. Anche perché, secondo le analisi, la disponibilità di Prosecco vinificato nel 2019 basterà fino a dicembre». Un'azione che permetterà di rendere stabile il valore al litro del prodotto, proteggendolo da tentativi di speculazione al ribasso. «Resterà, comunque, per le imprese l'opportunità di utilizzare un 15 percento della nuova annata in blend con la precedente, per una operazione chiamata di rinfresco». La tenuta della filiera del Prosecco, però, è dovuta anche, raccontano, alla vicinanza ai consumatori. «Webinar con i produttori, degustazioni virtuali, corsi professionali per addetti ai lavori, campagne social: questi gli ingredienti della ricetta internazionale che abbiamo avviato in attesa della riapertura», racconta Luca Giavi, direttore generale del Consorzio di tutela del Prosecco Doc. «Accanto alle attività destinate ai ristoranti italiani, ci siamo impegnati anche con campagne stampa, influencer e operatori del settore in tutto il mondo, grazie — spiega Giavi — all'appoggio delle nostre Case Prosecco nel Regno Unito, negli Stati Uniti, in Germania e in Cina. Oltre al coinvolgimento di brand ambassador e partner storici di Canada e Giappone». Un tassello importante è stata pure la nuova sezione del sito *Prosecco.wine*, che sarà online a breve, per favorire l'e-commerce delle aziende associate e facilitare così il contatto diretto con i clienti.

> **Questa nuova produzione potrebbe presto arrivare a oltre 20 milioni di bottiglie**

BOLLICINE

La nuova bottiglia si chiamerà «Prosecco spumante rosé millesimato» (il nome scelto dal Consorzio di tutela della Doc Prosecco). E sarà composta da uva Glera (quella che per regolamento deve comporre il prosecco per un minimo dell'85 per cento) e Pinot Nero, che tingerà di rosa il vino

«Vivo in Olanda, dove insegno. E ci sto bene. Ma nel mio cuore c'è l'Italia, con le sue specialità gastronomiche che mi faccio inviare per respirare aria di famiglia». E durante la pandemia il filosofo milanese ha sperimentato sulla sua pelle la massima di Lévi-Strauss: «Il cibo è l'inizio del sapere»

MAURO BONAZZI

IL RISOTTO

«Quello ai frutti di mare è la specialità di mio papà Oscar, chef all'improvviso quando, ormai in pensione, si ritrovò al mercato di Porta Romana trascinato da nonna Sabina. Che lo raccomandò: 'Lui è il mio erede in cucina. Dategli sempre il meglio'. E così è stato»

LA CUCINA FIAMMINGA

Deve parte del suo patrimonio al passato coloniale del Paese, a contatto con culture (anche) gastronomiche diverse. «In Olanda si mangia molto indonesiano. Un piatto 'tipico'? Il 'rijsttafel': una base di riso con verdure stufate, latte di cocco, carne, pesce, banane e tante salse»

IL VINO

Mio nonno, da buon lodigiano, amava il Lambrusco. Un vino floreale e vivace che ho imparato ad apprezzare un po' alla volta. Ma la passione per i rossi — ammette Bonazzi — la devo a un viaggio a Bordeaux, sulla costa occidentale della Francia. Mi si è aperto un mondo generoso e robusto»

LA BIRRA

«In Olanda, e dintorni, è un culto tanto che nei dipinti fiamminghi c'è sempre qualcuno che ne beve un boccale. Io preferisco le birre dei monaci trappisti belgi: ad alta fermentazione, intense, aromatizzate. Le olandesi? Versatili, si abbinano a tutto»

LA PIZZA

«Purché non fatta in casa — ironizza Bonazzi —. Mi ricorda quella di mia mamma che adoro (nonostante tutto): una fetta di pancarré con del pomodoro sopra. Ovvero l'improvvisazione di una cena in zona Cesarini. Per fortuna nella vita ha scelto di fare il medico: come chef non avrebbe avuto futuro»

IL PESCE

Il piatto più odiato della mia infanzia. Neppure mia nonna riusciva a farmelo mangiare. Oggi lo adoro: ovviamente freschissimo e crudo. Bizzarro se penso che, dal punto di vista filosofico, la cottura per l'uomo è indice di emancipazione. Mettiamola così: non sarò emancipato, ma buongustaio sì!»

di **Chiara Amati**

Il lockdown all'estero è stato duro Ho ordinato una bufala nostrana per sentirmi come a casa

«Adesso che le frontiere sono di nuovo aperte, la voglia di tornare in Italia è incalzante. La prima cosa che farò? Mangiarmi una mozzarella di bufala nostrana». A onor del vero, Mauro Bonazzi, classe 1973, con l'amore per il sapere nel sangue — è professore ordinario di Filosofia antica e medievale all'Università di Utrecht — la «campana Dop» nella sua quarantena olandese non se l'è fatta mancare. «Avevo bisogno di un comfort food che mi facesse sentire a casa: quando sei all'estero, per di più in situazioni drammatiche mai vissute prima, avverti intrinseco il bisogno di una qualsivoglia forma di familiarità. Così ho ordinato, è arrivata, ho degustato. Un momento epico. Come quando, più per evitare il solito delivery nordico con contaminazioni esotiche difficili da comprendere per un italiano, ho ceduto alla parmigiana di melanzane (non certo le preferite) della mia compagna. Una "vampa" di sapori mediterranei, esaltati da un buon calice di rosso. Mi hanno riportato alla gioventù, con nonna Sabina — pugliese trapiantata a Milano — intenta a preparare il pranzo della domenica. Lo studiava una settimana intera e tutti noi dovevamo onorarlo puntuali, poco importa cosa avessimo fatto la sera prima. E fino a che ora». È un Bonazzi *foodie* quello post lockdown. Effetto pandemia? «Può darsi. Di certo ho sperimentato sulla mia pelle la massima di Lévi-Strauss: il cibo è l'inizio del sapere. Quando fatico a focalizzare un pensiero, metto mano alla dispensa o al frigorifero, e trovo sempre uno spunt(in)o interessante».

Nella dispensa e in frigo trovo spesso le chiavi di (s)volta dei miei pensieri inceppati